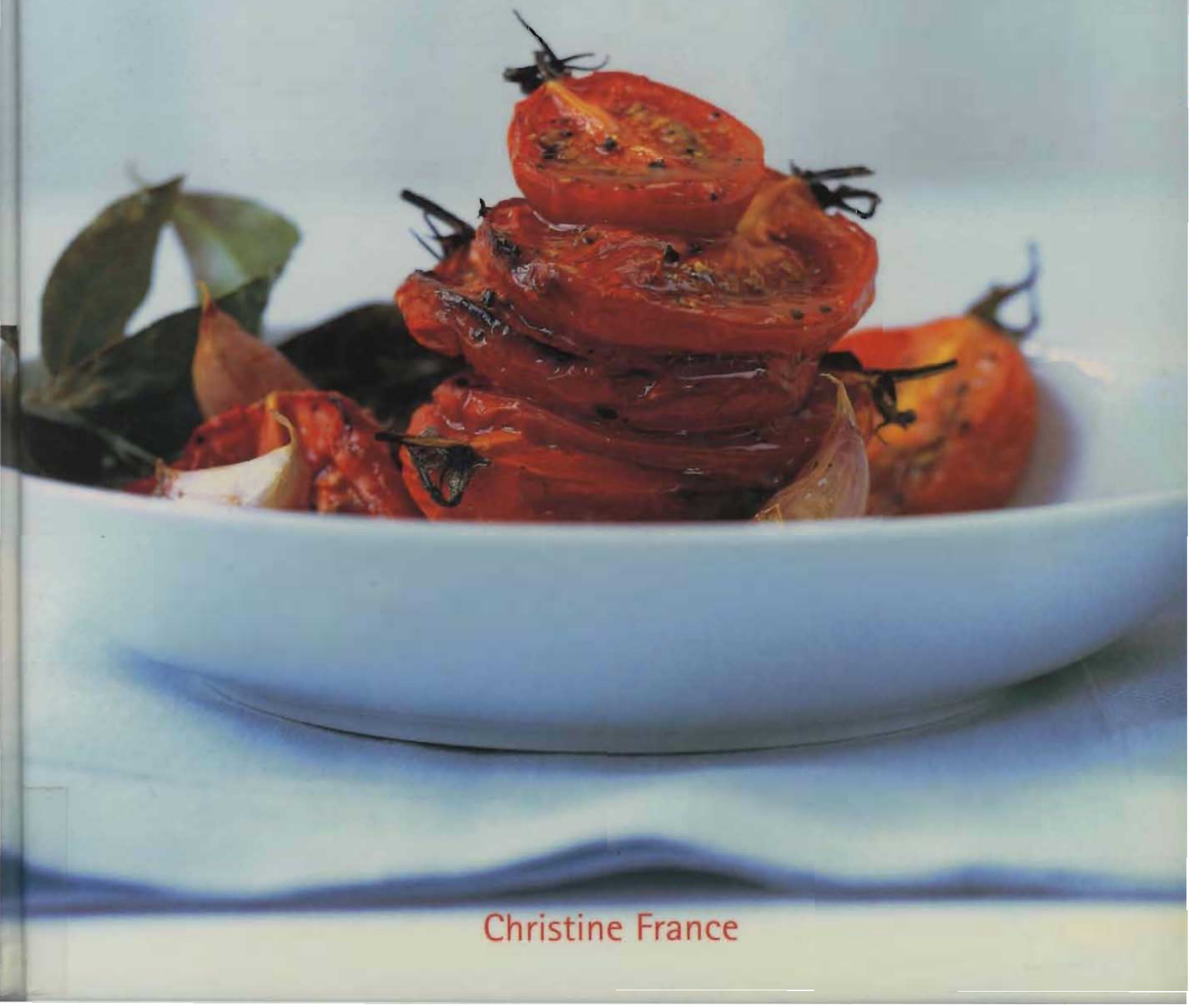
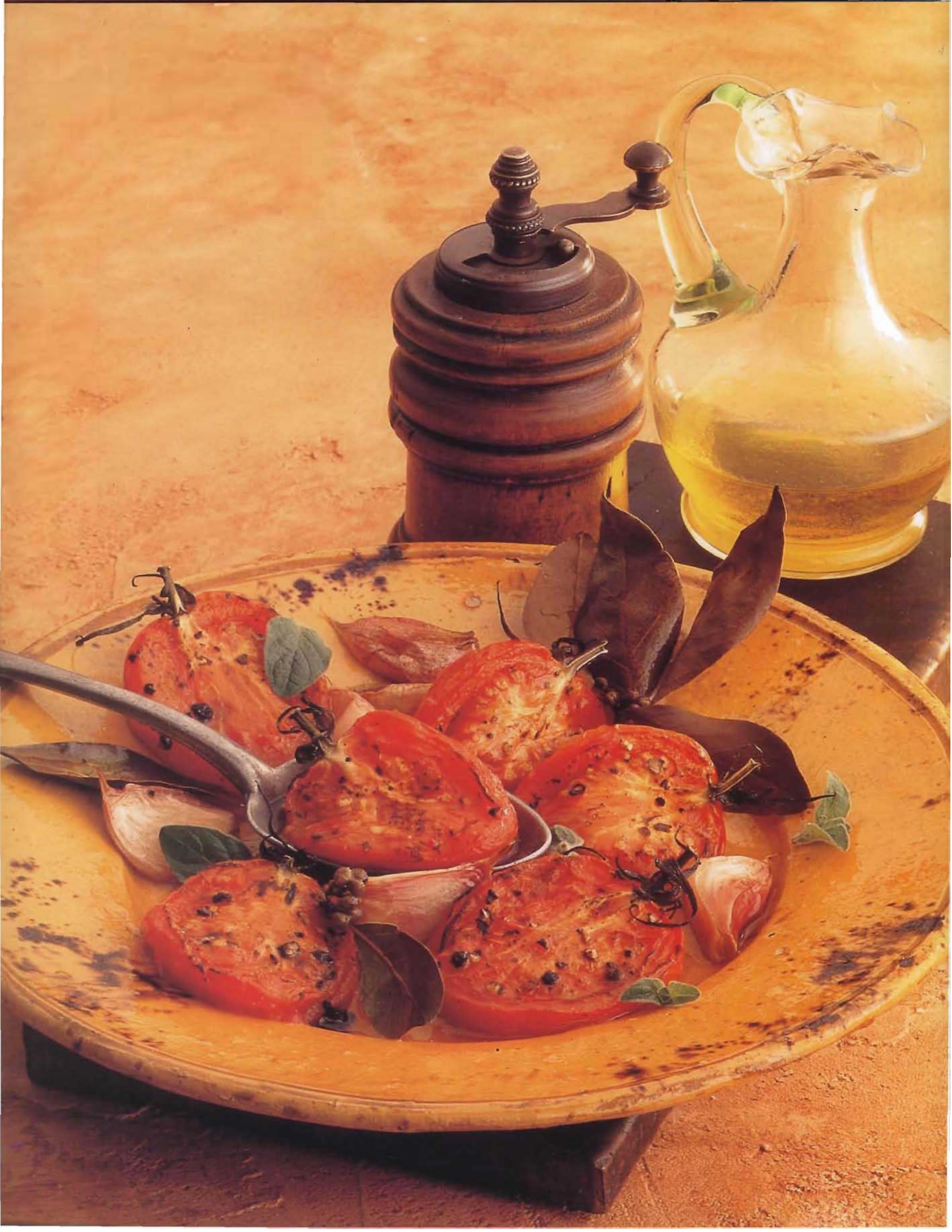
LA TOMATE

Un guide indispensable comprenant une liste complète de variétés
et plus de 160 délicieuses recettes



Christine France

LA TOMATE



LA TOMATE

Christine France

traduit de l'anglais par Gisèle Pierson et Ghislaine Tamisier-Roux

MANISE

Édition originale publiée en 2001
en Grande-Bretagne par Lorenz Books

©2001, Anness Publishing Limited
© 2002, Manise, une marque du groupe
La Martinière, pour la version française
connectez-vous : www.lamartiniere.fr

Toute reproduction ou représentation intégrale
ou partielle de l'ouvrage, par quelque
procédé que ce soit, est strictement interdite
sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Responsable éditoriale : Joanna Lorenz
Éditrice : Helen Sudell
Assistante d'édition : Emma Gray
Maquettiste : Juliet Brown, Axis Design
Textes complémentaires : Jenni Fleetwood, Richard Bird

Recettes : Catherine Atkinson, Alex Barker, Michelle Berriedale-Johnson, Angela Boggiano, Janet Brinkworth, Kathy Brown, Carole Clements, Trish Davies, Patrizia Diemling, Tessa Evelegh, Silvano Franco, Shirley Gill, Brian Glover, Nicola Graimes, Rosamund Grant, Carole Handslip, Shehzad Husain, Christine Ingram, Manisha Kanani, Soheila Kimberley, Lucy Knox, Lesley Mackley, Sally Mansfield, Elizabeth Martin, Norma Miller, Jane Milton, Sallie Morris, Elisabeth Lambert Ortiz, Maggie Pannell, Anne Sheasby, Liz Trigg, Elizabeth Wolf-Cohen, Jeni Wright
Photographies du texte général : Janine Hosegood
Photographies des recettes : Karl Adamson, Edward Allwright, David Armstrong, Steve Baxter, James Duncan, Ian Garlick, Michelle Garrett, Amanda Heywood, Janine Hosegood, David Jordan, Dave King, Don Last, William Lingwood, Patrick McLeavey, Steve Moss, Thomas Odulate, Craig Robertson, Simon Smith, Sam Stowell
Responsable de fabrication : Ann Childers
Relecture de la version anglaise : Richard McGinlay

Traduction de l'anglais : Gisèle Pierson et Ghislaine Tamisier-Roux

NOTES

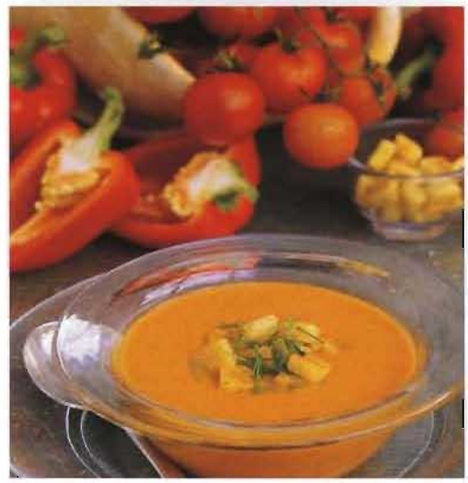
1 cuil. à café = 0,5 cl ; 1 cuil. à soupe = 1,5 cl ; 1 tasse = 25 cl

Les œufs sont de calibre moyen, de même que les tomates rondes, sauf indication contraire.

ISBN 2-84198-184-3
Dépôt légal : avril 2002
Imprimé à Singapour

Sommaire

HISTOIRE DE LA TOMATE	6
CULTURE DES TOMATES	10
GUIDE D'ACHAT DES TOMATES	12
MATÉRIEL ET USTENSILES	14
PRÉPARER LES TOMATES	16
CONSERVER LES TOMATES	18
LES TOMATES DANS LE GARDE-MANGER	19
AGRÉMENTER LES TOMATES	20
GUIDE DES VARIÉTÉS DE TOMATES	22



LES RECETTES	30
Soupes et hors-d'œuvre	32
Salades et accompagnements	68
Viandes et volailles	110
Poissons et fruits de mer	140
Plats végétariens	172
Cocktails, sauces et pains spéciaux	222
INDEX	252

HISTOIRE DE LA TOMATE

L'origine de la tomate est assez confuse mais il est probable que les premières tomates connues poussaient à l'état sauvage en Amérique du Sud, à l'ouest des Andes, dans les régions qui sont devenues le Pérou, la Bolivie, le nord du Chili et l'Équateur. Les ancêtres des Incas et des Aztèques furent les premiers, vers 700, à pratiquer la culture de ces petits fruits de la taille d'une cerise.

Les Aztèques et les Mayas les ont adoptées dans leur alimentation et leur culture commença à s'étendre. Lorsque les Espagnols conquirent le Mexique au début du XVI[e] siècle, les tomates y étaient largement implantées, ainsi que dans toute l'Amérique du Sud.

L'introduction des tomates en Europe est certainement due aux Espagnols. La tradition veut qu'un prêtre espagnol, de retour du Pérou, en rapportât des graines à Séville, mais il s'agit plus vraisemblablement de l'un des premiers explorateurs espagnols, Christophe Colomb ou Hernán Cortés. Les plants seraient arrivés en Espagne par bateau, après que Colomb eut découvert le Nouveau Monde, vers 1493, ou auraient été rapportés par Cortés après la conquête du Mexique, en 1519.

L'ORIGINE DE SON NOM

Ces premières tomates, qui étaient petites et jaunes et non du rouge vif que nous leur connaissons aujourd'hui, étaient appelées « pommes du Pérou », ou encore *golden apples* en anglais, *pomo d'oro* en italien, « pommes d'or » en français et *goldapfel* en allemand.

En raison de leurs qualités réputées aphrodisiaques, ou parce que la médecine populaire faisait la confusion entre leur aspect et leur usage thérapeutique – les tomates sont en forme de cœur –, elles prirent également le nom de « pommes d'amour », lequel peut être aussi une simple corruption de *pomo d'oro*. La pomme qu'Ève tendit à Adam dans le jardin d'Éden et qui conduisit l'humanité à sa perte était en fait, selon une opinion assez répandue, une tomate.

CI-DESSUS – *C'est Hernán Cortés (1485-1547), l'un des grands explorateurs espagnols, qui aurait introduit la tomate en Espagne après la conquête du Mexique, au début du XVI[e] siècle.*

Le mot français « tomate » dérive du terme aztèque original *tomatl,* mais le vocable latin *Lycopersicum esculentum* signifie « pêche de loup comestible », ce qui reflète certains doutes quant à ses propriétés vénéneuses. La plante appartient en effet à la famille de la morelle douce-amère toxique, ainsi la tomate fut-elle tout d'abord considérée comme extrêmement vénéneuse. En fait, les fruits sont parfaitement comestibles, contrairement au feuillage qui peut provoquer des problèmes gastriques.

À GAUCHE – *Christophe Colomb serait le premier explorateur à avoir rapporté des tomates en Europe.*

PAGE CI-CONTRE, EN BAS – *Les serres étaient peu nombreuses au début du XIX[e] siècle, mais elles étaient indispensables à la culture de nombreuses variétés de tomates qui n'auraient pu résister aux rudes climats européens, même en été. Cette serre fut dessinée par George Tod, en 1812, pour lady Jennings, qui vivait tout près de Londres.*

LES PREMIÈRES CULTURES

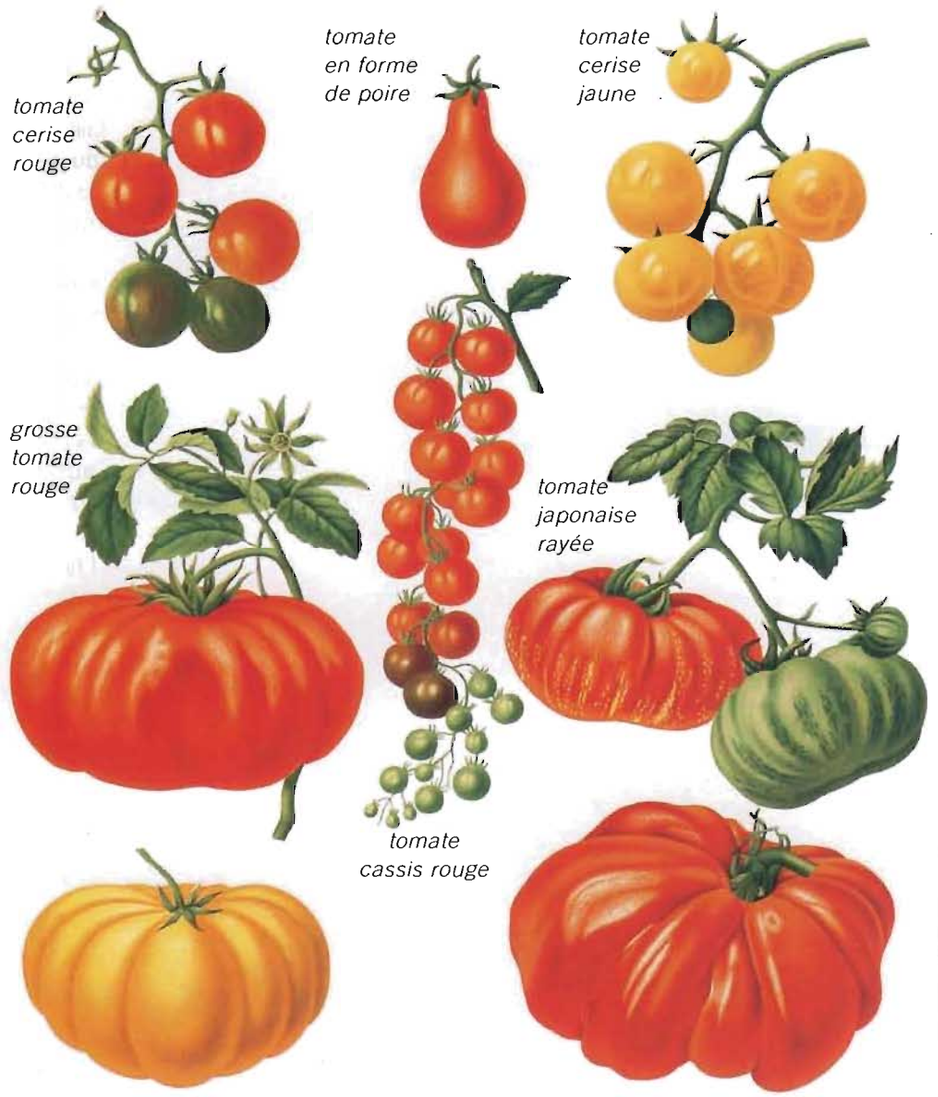
La tomate fut cultivée pour la première fois en Grande-Bretagne par John Gerard, superintendant des jardins du College of Physicians, à Londres. Dans son livre *Gerard Herball,* publié en 1597, Gerard décrivait la plante comme ayant une « odeur âcre et déplaisante ». Ce jugement défavorable persista jusqu'au début du XIXe siècle en Grande-Bretagne et en Europe du Nord, et les plantes furent surtout cultivées comme curiosité ornementale, pour leur feuillage, leurs fruits décoratifs et pour l'usage médicinal. Un cataplasme de tomates était censé guérir les problèmes de peau, les yeux qui pleuraient et les « vapeurs » des femmes.

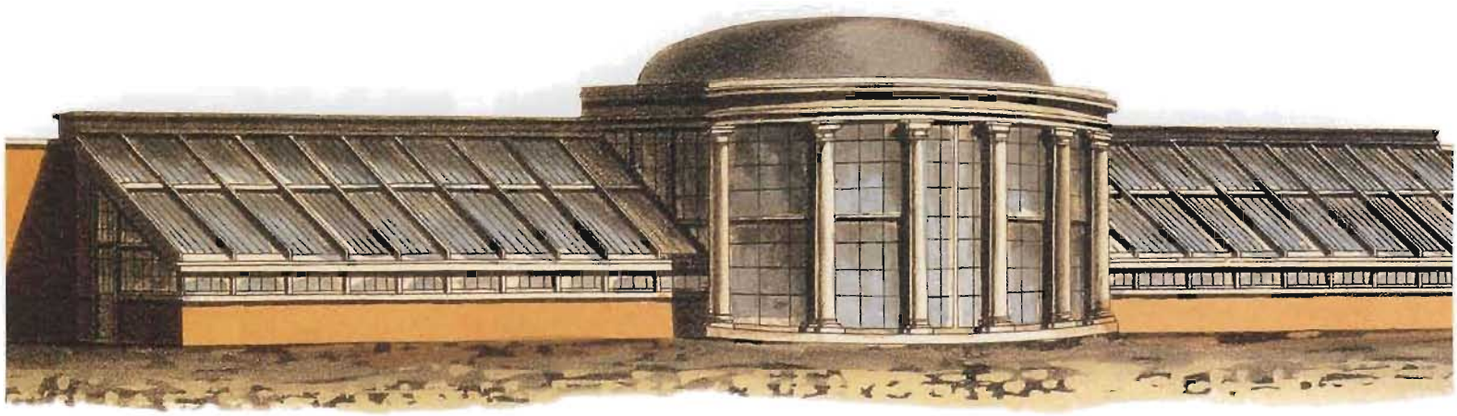
Dans le même temps, les tomates prospéraient sous le chaud climat de l'Espagne et de l'Italie, et ces deux pays se rendirent rapidement compte de leur potentiel culinaire et les firent figurer dans des recettes dès la fin du XVIIe siècle. Des essais de nouvelles variétés moins fragiles furent testés surtout autour de la Méditerranée : ainsi, au milieu du XVIIe siècle, il existait plus de 1 000 variétés de tomates, cultivées en Espagne, au Portugal, en Italie et dans le sud de la France. Le reste de l'Europe se mit bientôt à les cultiver, notamment lorsque l'on découvrit que les tomates prospéraient en serres ; l'implantation de ces dernières, largement développée au XIXe siècle, permit de consommer les tomates durant plusieurs mois de l'année.

Curieusement, les colonies d'Amérique du Nord boudèrent ce fruit indigène et traitèrent les tomates avec une grande méfiance quand elles y furent réintroduites au début du XIXe siècle.

Quelques types de tomates cultivées au XIXe siècle

Il existait de nombreuses variétés de tomates, mais jusqu'au XIXe siècle seules quelques-unes furent cultivées. Ci-dessous figure une sélection des fruits poussant en serre et peints à l'aquarelle avec une précision méticuleuse. Toutes ces variétés sont nommées dans un livre de cuisine publié en 1879.





On ignore qui a réintroduit la tomate en Amérique du Nord, mais on sait qu'à partir du milieu du XVIII[e] siècle les tomates furent cultivées en Caroline. À la fin du XVIII[e] siècle, l'émigration de fermiers en Amérique du Nord entraîna la culture de la tomate dans le Nord et dans l'Ouest, ainsi que sur la côte centrale de la Floride. Au début du XIX[e] siècle, les tomates étaient largement utilisées dans la cuisine, et les recettes reflétaient des influences espagnole, italienne, caraïbe, française ou d'autres encore.

LA TOMATE AUJOURD'HUI

Lorsque la tomate fut cultivée à l'échelle commerciale, rien ne put l'arrêter, et il en existe aujourd'hui plus de 7 000 variétés. De nouveaux hybrides apparaissent constamment.

Les tomates sont cultivées dans le monde entier, de l'Islande à la Nouvelle-Zélande. En France, les cultures se situent essentiellement dans le Sud, où la plupart des tomates poussent en serres chaudes, le reste étant cultivé en serres froides.

Les serres permettent aux producteurs de conserver les plants dans un environnement constant et de les abriter des caprices du temps, tout en régulant l'humidité, l'air, l'eau, les nutriments et la lumière. La saison de pousse est ainsi prolongée et la récolte plus importante.

CI-DESSUS – *Cette conserverie a recours au tri manuel pour sélectionner les meilleures tomates. Les tomates en conserve ont souvent mûri sur le plant et sont plus parfumées que les tomates cueillies vertes et mûries artificiellement que l'on trouve toute l'année dans les supermarchés.*

CI-DESSUS – *C'est sur les marchés que l'on trouve les meilleures tomates. Elles sont souvent plus fraîches que dans les supermarchés, mais leur saison est courte.*

CI-DESSUS – *Plants de tomates cultivés commercialement à petite échelle.*

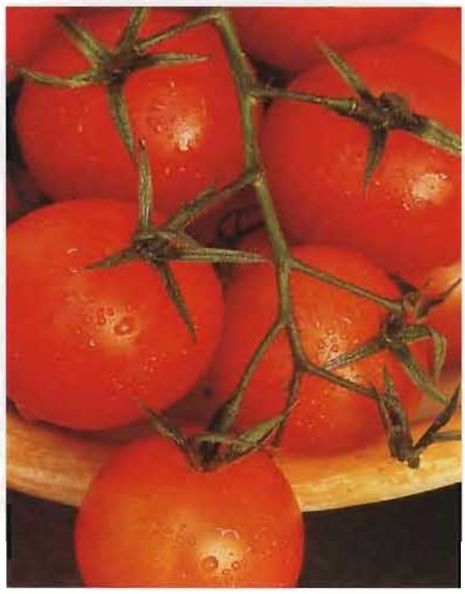
Même dans les grandes exploitations, pour venir à bout des insectes nuisibles, on utilise les bourdons afin de féconder les fleurs naturellement, ainsi que les prédateurs naturels, de préférence aux produits chimiques.

Il s'écoule entre quarante et soixante jours entre l'apparition des fleurs sur le plant de tomate et la maturité des fruits, selon la variété. Si les plants sont cultivés en serre froide, le temps entre en compte également. Pour qu'elle soit vraiment bonne, la tomate doit mûrir au soleil et sur le pied, et il faut de quatre à six jours à partir des premiers signes de mûrissement pour qu'elle atteigne toute sa maturité.

En culture industrielle, le fruit est cueilli à moitié mûr pour être à point quand il est proposé au consommateur et rester plus longtemps en magasin. Beaucoup de tomates sont vendues aujourd'hui « en grappe » pour des raisons esthétiques, Elles sont cueillies un peu plus tard et se gardent plus longtemps.

CI-DESSUS – *Le basilic se marie particulièrement bien avec les tomates.*

CI-DESSOUS – *Après la cueillette, les tomates peuvent encore mûrir si elles sont en grappe.*



CARACTÉRISTIQUES NUTRITIONNELLES

Chaque fruit comporte entre 93 et 95 % d'eau. Selon la variété, les tomates représentent une bonne source de vitamines A et C, et crues, elles contiennent de la vitamine E. Certaines tomates cerises, par exemple, offrent cinq fois plus de vitamine C que les autres variétés. Les tomates contiennent aussi un caroténoïde naturel, antioxydant puissant qui aurait une action sur la prévention des maladies cardiaques et du cancer, en particulier celui de la prostate et du colon. Cet antioxydant est un nutriment soluble dans la graisse et facilement absorbé par le sang quand les tomates sont cuites avec un peu d'huile.

Les tomates contiennent aussi du potassium, du calcium et autres sels minéraux, et environ 1,5 % de fibres. Elles n'apportent qu'environ 15 calories/58 kilojoules pour 100 g.

CULTURE DES TOMATES

Les tomates sont probablement le légume le plus cultivé au monde. On voit même des plants sur des balcons ou terrasses, dans des jardinières ou en pleine terre, sans doute parce que leur culture est relativement facile, mais plus probablement parce que les tomates du jardinier sont bien meilleures que celles des supermarchés. La tomate de jardinier est parfois si sucrée qu'elle répond parfaitement à sa classification officielle de fruit, bien que la plupart des gens la considèrent comme un légume. En outre, de nombreuses variétés de tomates peuvent être cultivées dans un jardin. Il en existe de toutes formes, tailles et couleurs. Les saveurs varient également, et il est désormais aisé de se procurer certaines délicieuses variétés anciennes. La plus grosse, la tomate beefsteak, peut peser jusqu'à 1,3 kg, et la plus petite est de la taille d'un grain de raisin.

Il existe des variétés à tuteurer et des variétés buissonnantes. Même si vous préférez une variété, essayez d'en introduire au minimum une nouvelle espèce chaque année. Votre récolte de tomates sera peut-être alors trop importante, mais vous pourrez en donner à vos amis ou les mettre en conserve ou au congélateur pour l'hiver. Les plantes sont très décoratives avec leurs fruits rouges, jaunes, verts, orange ou même violets, et sont parfaitement à leur place dans un jardin ornemental.

CI-DESSUS – *Planche de tomates bien exposée au soleil.*

Crues ou cuites, les tomates peuvent être cuisinées dans des plats très variés. Il est même possible de les manger vertes, ce qui permet d'utiliser toutes celles qui ne sont pas encore mûres quand arrivent les gelées.

Les tomates peuvent être cultivées en serre ou en plein air. La culture sous serre prolonge la saison de pousse et donne des récoltes plus importantes, mais les tomates de plein air sont souvent meilleures, surtout si l'été est chaud et que le fruit mûrit parfaitement.

LA CULTURE EN SERRE

Si vous cultivez les tomates sous verre, semez en milieu de printemps en serre froide ou à peine chauffée. Vous pouvez semer plus tôt en serre chaude pour obtenir une récolte plus précoce. Repiquez les jeunes plants individuellement dans des pots. Quand ils sont assez forts, plantez-les dans des sacs de culture ou en bordure de la serre. Prévoyez des tuteurs ou des ficelles pour attacher les pieds quand ils se développent. Pincez chaque pousse latérale dès son apparition. Arrosez régulièrement et apportez tous les dix jours un engrais liquide riche en potasse quand les fruits commencent à grossir. Pincez le sommet de la plante quand il atteint le vitrage.

CI-DESSUS – *Une belle récolte.*

CI-DESSUS – *La serre est parfaite pour cultiver les variétés anciennes et nouvelles.*

LA CULTURE EN PLEIN AIR

Les tomates à tuteurer sont cultivées de la même façon qu'en serre mais vous devez laisser les jeunes plants s'endurcir. Pour cela, si le temps le permet, sortez-les en plein air dans la journée pendant environ une semaine avant de les planter au jardin. Le sol doit être fertile et l'emplacement aéré et ensoleillé. Les formes buissonnantes sont traitées de la même façon. Laissez les pousses latérales et paillez le sol autour du pied afin que les tomates ne soient pas en contact avec la terre.

Conseils de culture

En serre
Semis : début à mi-printemps
Repiquage : milieu à fin de printemps
Distance entre les plants et les semis : 45 cm
Récolte : à partir de l'été

En plein air
Époque des semis (à l'intérieur) : mi-printemps
Repiquage : début d'été
Distance entre les plants : 45 cm (tomates tuteurées)
Distance entre les plants : 60 cm (tomates buissonnantes)
Distance entre les rangées de semis : 75 cm
Récolte : à partir de la fin de l'été

LES PRÉDATEURS ET LES MALADIES

Prédateurs et maladies font parfois des dégâts, heureusement, sans trop d'incidence sur les cultures. Les pucerons, anguillules, mouches blanches et araignées rouges font partie des prédateurs et le mildiou, l'anthracnose, le botrytis, le virus de la mosaïque et le pied noir, des maladies. Beaucoup de problèmes seront évités par une bonne aération, mais s'ils persistent, il vous faudra consulter un spécialiste. Les fruits fendus ou craquelés résultent souvent d'un arrosage irrégulier, un dernier arrosage trop abondant étant généralement le coupable. En arrosant régulièrement vous devriez éviter ce désagrément.

CULTIVER DES TOMATES

Les sacs de culture

Les tomates peuvent pousser dans des sacs de terreau. Découpez les parties indiquées et plantez directement dans le sac. Le sac en plastique permet de réduire les pertes en eau par temps chaud.

Pincer les pousses latérales

Les pousses latérales des variétés tuteurées seront pincées ou coupées dès leur apparition pour que la sève nourrisse les fruits et non les feuilles.

Récolter les tomates

La couleur de la tomate mûre dépend de la variété. Cependant, si le fruit se détache facilement de la tige, il est mûr à point.

Faire mûrir des tomates vertes

Si le soleil est absent et que de nombreuses tomates sont restées vertes sur les plants, arrachez le reste des pieds et accrochez-les à l'envers dans un endroit abrité, cuisine, serre ou garage. Elles mûriront lentement et pourront se garder jusqu'au milieu de l'hiver.

Les paniers suspendus

Il est facile de faire pousser des petites variétés de tomates dans des paniers suspendus. Apportez de l'engrais riche en potasse ou spécial pour paniers suspendus.

GUIDE D'ACHAT DES TOMATES

Il existe aujourd'hui un choix considérable de tomates, de couleurs, de formes, de tailles et de saveurs variées.

La gamme des tomates vendues autrefois dans les supermarchés était assez limitée, et si vous vouliez essayer des variétés différentes la seule possibilité était de les cultiver vous-même. Le marché a changé et les responsables des grandes surfaces se rendent compte que les consommateurs dédaignent les tomates cueillies trop tôt, mûries artificiellement, aqueuses et sans goût.

En conséquence, on trouve maintenant beaucoup plus de variétés et les supermarchés réclament aux producteurs des tomates qui répondent par le goût, la couleur, l'épaisseur de la peau et la forme aux exigences des consommateurs. Tous ces facteurs peuvent varier grâce à la fécondation croisée et à des générations de culture sélective.

Ces exigences ont conduit à une situation inhabituelle dans le monde des légumes et des fruits, la tomate étant l'un des rares légumes devenu un « modèle déposé ». Quand une chaîne de supermarchés commande à un producteur une tomate qui doit être vendue exclusivement dans ses magasins, un nouveau nom « déposé » est choisi, de façon à ne pas révéler les origines de la tomate, même si c'est un hybride d'une variété familière.

Heureusement, lorsque vous achetez des tomates, vous vous intéressez généralement à la saveur, au goût ou à la forme plus qu'au nom. En dehors de ces caractéristiques de base, la maturité et la fraîcheur affectent grandement la qualité du produit. Les meilleures tomates se trouvent le plus souvent sur le marché local, surtout lorsque les fermiers viennent eux-mêmes y vendre leurs produits, les tomates étant alors mûries plus longtemps et cueillies juste avant de partir pour le marché.

Quand vous achetez des tomates, recherchez également les produits bio qui sont cultivés à l'ancienne et sans l'aide de pesticides et d'engrais chimiques. Elles contiennent moins d'eau et leur saveur et leur texture sont meilleures. Quel que soit votre choix, n'hésitez pas à essayer de nouvelles variétés.

Tomates beefsteak

Ce sont de grosses tomates en forme de citrouille, parfois côtelées, de couleur rouge sombre ou orange. Leur chair abondante est ferme, sucrée, fondante, en raison de leur faible acidité et leur teneur en eau est importante. Elles sont meilleures consommées crues en salade, dans un sandwich ou farcies et cuites entières.

Tomates rondes ou à salade

La tomate ronde ou à salade est la plus commune, sa taille diffère selon la variété et l'époque de l'année. Son goût peut changer considérablement selon qu'elle est cultivée et cueillie pendant sa saison naturelle. Ces tomates sont généralement assez acides mais parfumées, et excellentes cuites ou crues. Pour la cuisson, recherchez des tomates tendres et très rouges. Ajoutez une pincée de sucre pour rehausser leur saveur douce et assaisonnez-les bien avec du sel et du poivre.

Tomates cerises

Ces petites tomates de la taille d'une cerise sont délicieusement sucrées. Avec leur haute teneur en sucre et leur faible acidité, elles sont bonnes en salade ou cuites entières. La peau peut être très fine en été mais a tendance à durcir en fin de saison. De la grosseur d'une bouchée, elles sont parfaites pour les cocktails. Associez-les à du fromage, en brochettes, ou, si vous avez le temps, faites un hors-d'œuvre coloré en les farcissant de fromage frais mélangé à du *pesto* rouge ou vert. Autrefois trésor exclusif des jardiniers, on les trouve aujourd'hui dans les supermarchés. Bien qu'elles soient plus chères que les tomates rondes ou à salade, le supplément de prix est à la mesure de leur saveur exquise qui, curieusement, s'améliore encore avec le temps. On trouve des variétés de tomates cerises rouges, jaunes et orange.

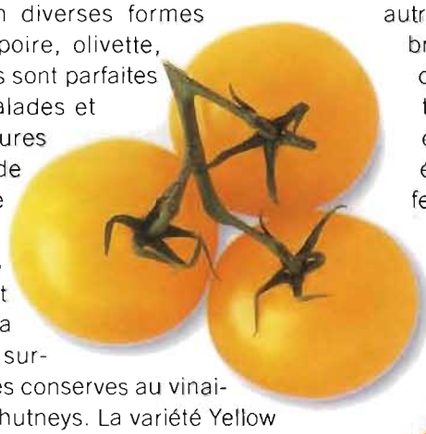
Tomates olivettes

Cette tomate allongée a le plus souvent la forme d'un œuf, mais elle peut être très longue et presque creuse à l'intérieur. Elle a une chair ferme, une peau solide qui se pèle facilement, un goût prononcé, et moins de graines que les tomates rondes. Elle est considérée comme la meilleure tomate à cuire, en raison de sa saveur concentrée et de sa grande acidité. Elle est meilleure quand elle est parfaitement mûre.

Les tomates olivettes sont très cultivées en Italie et existent en diverses tailles et couleurs, mais les olivettes rouges conviennent mieux pour la cuisson. C'est la variété la plus populaire pour les conserves.

Tomates jaunes

Elles ont une saveur douce et sucrée, légèrement citronnée, sont moins acides que les autres tomates. Les tomates jaunes existent en diverses formes et tailles, poire, olivette, ronde. Elles sont parfaites pour les salades et les garnitures en raison de leur qualité décorative, mais elles conviennent aussi pour la cuisson et surtout pour les conserves au vinaigre et les chutneys. La variété Yellow Pear (« poire jaune ») est particulièrement appréciée.



Tomates orange

Ces tomates assez douces à la saveur délicate sont peu acides. Comme pour les tomates rouges, rondes à salade, les graines sont nombreuses par rapport à la chair, mais elles sont souvent plus petites que dans la tomate rouge. Les tomates orange ajoutent une note de couleur aux salades et constituent de savoureuses garnitures et de délicieuses soupes et sauces. Orange Bourgoin et Mini Orange sont de jolies variétés.

Tomates vertes

Le terme « tomate verte » était utilisé pour désigner les tomates acides, non arrivées à maturité, servant traditionnellement à faire les conserves au vinaigre et les chutneys. On trouve aussi des tomates vertes mûres, comme la tomate cerise verte Green Grape, les tomates à tuteurer Evergreen et la tomate rayée Green Zebra. Leur peau et leur chair sont vert vif. Elles sont savoureuses et très décoratives dans les salades et les garnitures.

Tomates en grappe

Ces tomates, récemment apparues dans les supermarchés, ont été accueillies avec enthousiasme. Elles sont semblables aux autres tomates, mais encore reliées à leur branche en formant une grappe. Elles ont la saveur et le parfum que l'on ne trouve souvent que dans les tomates de jardinier, ce qui est dû aux oligo-éléments venant de la tige et des feuilles vertes de la plante plutôt qu'au fruit lui-même. Cependant, si vous ne pouvez cultiver vos propres tomates, préférez les tomates grappe parfumées aux tomates rondes à salade.

Tomates poires

Cette petite catégorie comprend des variétés parmi les plus savoureuses. Le nom fait allusion à leur forme et non à leur goût. Les tomates sont généralement assez petites. La plus connue est peut-être la Yellow Pear, une plante vigoureuse qui produit des masses de minuscules fruits jaunes. Elles sont jolies sur une assiette et ont un goût léger et citronné. Les tomates Red Pear ont un parfum plus riche et sont également appréciées. Cette variété est parmi les plus parfumées.

LE CHOIX DES TOMATES

Les tomates ne sont excellentes que si elles ont mûri naturellement au soleil. On devrait même les laisser mûrir lentement sur la plante pour que leur parfum se développe au maximum. Les tomates du jardinier sont de fait les meilleures, suivies par celles des maraîchers locaux. Choisissez de préférence des tomates en vrac afin de pouvoir les sentir avant de les acheter. Elles doivent être bien parfumées, le parfum s'exhalant non seulement des tiges vertes mais aussi du fruit. Si vous achetez des tomates au supermarché, regardez la queue feuillue : plus elle paraît fraîche, meilleur sera le fruit. Si vous achetez des tomates rouges, prenez des fruits rouge sombre. Pour les tomates jaunes ou orange, préférez les teintes foncées. Le fruit doit avoir une chair ferme cédant légèrement sous la pression du doigt. Choisissez vos tomates en fonction de leur destination : tomates beefsteak ou tomates cerises pour les salades, tomates olivettes pour les sauces.

POUR CONSERVER LES TOMATES

Si vous n'utilisez pas les tomates le jour même, il vaut mieux les retirer de leur emballage. Pour améliorer le goût d'une tomate un peu dure, laissez-la mûrir à température ambiante et de préférence au soleil. Les tomates à peine mûres ou teintées de vert rougiront si vous les mettez dans un sac en papier brun ou un compotier, avec une tomate mûre ou une banane ; les gaz libérés vont faire mûrir les tomates, sans toutefois améliorer la saveur de base. Les tomates trop mûres, dont la peau a éclaté et qui semblent gorgées de jus, sont excellentes dans les soupes et les sauces. Cependant, vérifiez qu'elles ne portent aucun signe de pourriture, ce qui gâterait le goût du plat. Les tomates ne doivent pas être conservées au réfrigérateur, le froid altérant leur goût et leur texture. Il vaut mieux les acheter par petites quantités pour mieux en apprécier la saveur.

MATÉRIEL ET USTENSILES

Un bon ustensile facilite toujours le travail et il en existe aujourd'hui toutes sortes que vous ne connaissez peut-être pas. Bien qu'il soit tout à fait possible de n'utiliser pour les tomates que le matériel de base, cette liste vous aidera à tirer le meilleur parti de ce que les fabricants vous proposent.

MIXER

Le mixer est un accessoire des plus utiles pour la préparation des tomates. Hachez finement les tomates pelées ou non avec le couteau métallique du mixer, pour les recettes où la texture de la tomate est importante. Le mixer est parfait pour les soupes, ragoûts et sauces.

Un mixer est parfait pour préparer rapidement une sauce tomate bien lisse.

MOULIN À LÉGUMES

Le moulin à légumes permet d'obtenir une purée de tomate lisse, dont la consistance sera fonction de la maturité des tomates – plus liquide si elles sont très mûres, plus épaisse si elles sont fermes. Les tomates peuvent être cuites avec d'autres légumes comme les poivrons ou les courgettes, puis écrasées dans le moulin à légumes, offrant ainsi une purée parfumée pour les bébés.

Le moulin à légumes est pratique pour réduire en purée de petites quantités d'aliments.

COUTEAUX ET AIGUISEURS

Il vous faut plusieurs sortes de couteaux pour préparer les tomates et, par souci d'efficacité et de sécurité, il est important d'employer le couteau approprié à chaque préparation. Pour trancher des tomates, prenez un petit couteau à dents de scie, facile à manier et qui permet de couper des tranches épaisses ou fines, à votre goût. Pour des préparations plus délicates (peler ou retirer les graines par exemple), le couteau à peler est parfait. Choisissez-le avec une lame assez courte pour pouvoir utiliser le pouce. Pour les autres préparations, la lame doit être incurvée et pointue. Ne soyez pas tenté par les épluche-cheurs à lame amovible qui retirent trop de peau et dont la lame disparaît facilement. Le couteau le plus pratique offre une large lame dentelée dont l'extrémité plate et arrondie permet de soulever la tranche pour la mettre dans un sandwich ou une salade. Il est généralement en acier inoxydable avec un manche en bois. Ce couteau date de 1920, mais vient d'être redécouvert par les fabricants et se trouve à nouveau sur le marché.

Le couteau de gauche est spécialement étudié pour les tomates, les autres sont des couteaux à peler.

Les couteaux doivent être toujours bien aiguisés, un couteau émoussé risquant de vous blesser parce que vous devrez appuyer trop fort. Si vous n'arrivez pas à peler la peau d'une tomate avec un couteau, celui-ci a besoin d'être aiguisé. Il existe plusieurs sortes d'aiguiseurs, du fusil traditionnel en acier, qui donne les meilleurs résultats mais qui n'est pas facile à utiliser, aux aiguiseurs manuels ou électriques qui font un excellent travail. Quel que soit le type de l'ustensile, aiguisez vos couteaux régulièrement et uniformément, un aiguisage irrégulier pouvant être dangereux. Les couteaux restent coupants si vous les utilisez sur une planche à découper.

Les passoires conviennent pour obtenir des soupes et des sauces lisses.

Les éplucheurs sont utiles pour réaliser des garnitures.

ÉPLUCHEUR À LAME PIVOTANTE

Avec sa lame horizontale pivotante, le rasoir à légumes est parfait pour prélever de fines volutes de peau et réaliser des garnitures comme les roses en tomate.

PRESSE À TOMATES

La presse à tomates (peu courante) est un ustensile pratique si vous avez une quantité importante de tomates. Elle ressemble à une version moderne de l'ancien hachoir et se fixe sur la surface de travail. Mettez les tomates dans le bol, tournez la manivelle et vous obtiendrez une pulpe lisse d'un côté et les graines et les peaux de l'autre.

COUTEAU CANNELÉ

C'est un couteau spécialement étudié, avec une lame cannelée qui permet de découper de façon décorative les fruits et les légumes. Vous pouvez l'utiliser pour couper les tomates en deux, en quartiers ou en tranches, pour faire de jolies garnitures.

PASSOIRE

Avec une passoire solide, vous pouvez faire des purées lisses, des sauces et des soupes. Le métal est préférable au plastique parce qu'il supporte des températures plus élevées et vous permet de passer des mélanges brûlants ou froids. Il est aussi plus facile à entretenir. Les passoires coniques ont l'avantage de laisser passer le mélange à travers une plus petite surface, ce qui réduit le risque d'éclaboussure et permet de récolter la purée dans un petit récipient. Pour passer un mélange de tomates, la meilleure méthode est d'appuyer fermement dessus avec le dos d'une cuillère en métal ou en bois, ce qui réduit les déchets au minimum et donne un maximum de purée. Si vous utilisez cette méthode, il vaut mieux peler les tomates au préalable.

USTENSILE POUR ÉQUEUTER LES TOMATES

Ce petit outil est pratique pour retirer la queue et la partie verte du haut de la tomate, en laissant le fruit intact. Il est particulièrement utile et vous fera gagner du temps si vous préparez une grande quantité de tomates de votre jardin pour les transformer en sauces et en soupes à congeler.

EXTRACTEUR DE JUS

Il existe deux principales sortes d'extracteurs de jus sur le marché, mécaniques et électriques. Les appareils électriques conviennent mieux aux tomates parce qu'ils permettent de séparer en quelques secondes la peau et les fibres, en laissant une boisson épaisse et délicieuse. Choisissez de préférence un extracteur électrique de type centrifugeuse où il suffit de mettre dans le bol les tomates coupées en morceaux (sans les peler ni retirer les graines). Si vous voulez préparer des cocktails de légumes, il vaut mieux vérifier si la centrifugeuse accepte les légumes durs, comme les carottes et le céleri.

L'extracteur de jus donne des boissons à la tomate fraîches et saines.

PRÉPARER LES TOMATES

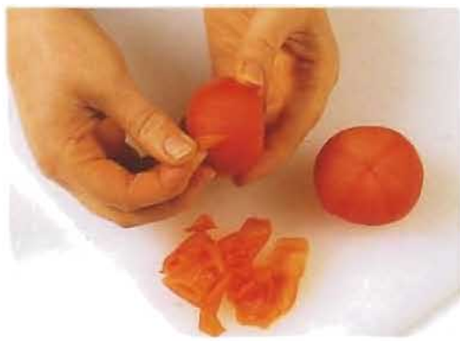
Pour obtenir un bon résultat, préparez les tomates et faites de jolies garnitures selon les méthodes suivantes.

PELER

Donnez un fini professionnel aux sauces et aux soupes non passées, en pelant et en épépinant les tomates.

1 Avec un petit couteau pointu, retirez la tige verte puis entaillez la peau en croix à la base de chaque tomate.

2 Recouvrez d'eau bouillante les tomates posées dans une jatte. Laissez 30 s, égouttez. Laissez refroidir.



3 Pelez délicatement la peau des tomates.

PASSER À LA FLAMME

Si vous avez une plaque de cuisson à gaz, voici une méthode simple et rapide pour peler quelques tomates. Avec plus de cinq ou six tomates, la première méthode est plus rapide.

1 Piquez une tomate sur une fourchette ou une brochette en métal et exposez-la 1 à 2 min à la flamme, en la retournant jusqu'à ce que la peau craquelle et éclate.

2 Protégez vos mains avec un torchon pour retirer la tomate de la fourchette ou de la brochette. Laissez refroidir les tomates sur la planche à découper. Avec les doigts ou un couteau, faites glisser la peau et jetez-la.

TRANCHER LES TOMATES

Les tranches de tomate ont un aspect différent selon que vous les coupez dans un sens ou dans l'autre. Coupez-les dans la largeur pour les salades et les pizzas, les tranches étant plus jolies ainsi et les graines restant mieux dans la chair. Pour obtenir des quartiers, coupez la tomate en deux puis en quatre dans la hauteur. Si vous voulez des tranches plus minces, coupez les quartiers en deux ou trois morceaux, selon la taille de la tomate.

ÉPÉPINER LES TOMATES

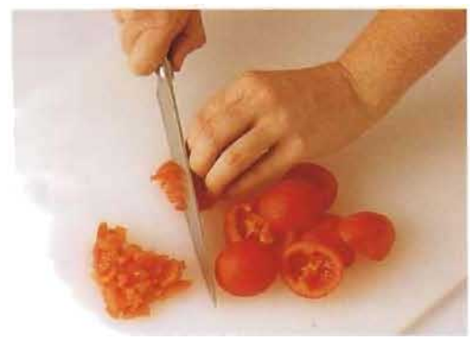
Si vous n'utilisez que la chair de la tomate, vous obtiendrez une texture plus épaisse. Voici deux méthodes possibles :

Coupez les tomates en deux. Sortez les graines avec une petite cuillère.

Coupez les tomates en quartiers. Glissez un couteau sous le cœur de la tomate en retirant toutes les graines.

CONCASSER LES TOMATES

Après avoir pelé et épépiné les tomates, concassez la chair pour ajouter la touche finale à une sauce ou à une soupe.



Avec un couteau aiguisé coupez la chair en dés de 5 mm.

ROSE EN TOMATE

Décorez les quiches ou les tartes ou garnissez les plats de viande froide avec ces « roses » classiques.

1 Avec un éplucheur, prélevez une longue bande de peau sur une tomate entière. Commencez à la base et travaillez lentement pour éviter de déchirer la bande.

2 Commencez par le côté queue (peau vers l'extérieur), et enroulez de façon assez lâche jusqu'à 2 cm du bout. Posez la pelure enroulée debout, tel un bouton de rose, et rentrez l'extrémité en dessous.

3 Mettez une feuille de laitue sous la rose de tomate pour former une touche finale contrastante.

SOLEIL EN TOMATE

Ces jolies garnitures de tomates cerises donneront un aspect professionnel à des assiettes individuelles.

1 Retirez la queue d'une tomate cerise puis posez-la côté queue vers le bas. Entaillez légèrement le dessus en allant jusqu'à la base. Tournez la tomate de 45° et recommencez plusieurs fois afin d'obtenir 8 segments, reliés à la base.

2 Glissez le couteau sous la pointe de chaque segment et détachez la peau en vous arrêtant au ras de la base.

3 Avec les doigts ou le couteau, écartez délicatement les « pétales » de chaque tomate, en rayons de soleil.

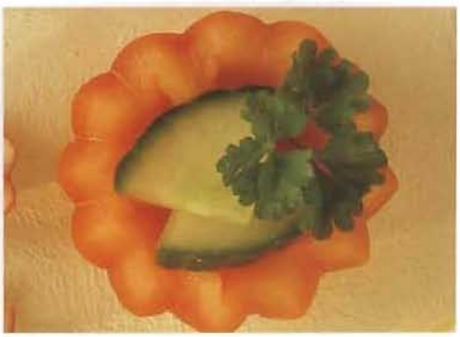
ÉVENTAIL DE TOMATE

Cette garniture, facile à réaliser, peut agrémenter pâtés, entrées ou encore sandwichs.

1 Coupez une tomate en quatre et épépinez. Pratiquez quatre entailles dans la longueur de chaque quartier. Écartez en éventail.

2 Pour finir, posez un brin de persil sur chaque éventail.

NÉNUPHAR EN TOMATE



À l'aide d'un petit couteau, faites des entailles en zigzag tout autour de la tomate ouverte par le milieu. Écartez délicatement et garnissez avec une tranche de concombre.

CONSERVER LES TOMATES

Si votre récolte de tomates est importante ou si vous n'avez pu résister à l'attrait d'une promotion sur le marché, voici plusieurs façons de conserver votre récolte pour l'hiver.

TOMATES CERISES EN BOCAUX

Les tomates cerises conservées dans leur propre jus avec de l'ail et du basilic sont délicieusement sucrées et formeront un parfait accompagnement pour des tranches de jambon fermier.

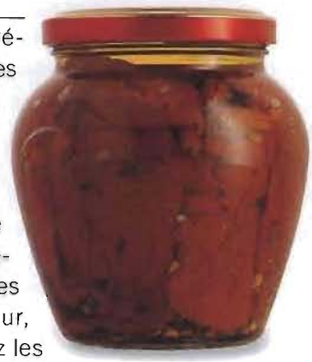
Pour 1 kg de tomates

INGRÉDIENTS
- 1 kg de tomates cerises
- 1 cuil. à café de sel par bocal d'1 l
- 1 cuil. à café de sucre en poudre par bocal d'1 l
- feuilles de basilic frais
- 5 gousses d'ail par bocal

1 Préchauffez le four à 120 °C (th. 3). Piquez chaque tomate à l'aide d'une fourchette. Entassez-les dans des bocaux secs, en ajoutant le sel et le sucre au fur et à mesure.

2 Remplissez les bocaux jusqu'à 2 cm du haut. Glissez le basilic et l'ail entre les tomates. Mettez les couvercles sur les bocaux mais sans les fermer. Posez sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé et enfournez. Après 45 min, quand le jus bouillonne, retirez les bocaux du four et fermez-les. Conservez dans un endroit frais et consommez dans les six mois.

SÉCHAGE ET CONSERVE DANS L'HUILE



Les Italiens apprécient beaucoup les tomates séchées. Par ce procédé, on peut se délecter de leur parfum au cœur de l'hiver. Pour préparer des tomates séchées au four, lavez et épépinez les tomates et séchez-les dans du papier absorbant. Mettez-les, côté coupé vers le bas, sur la grille du four posée sur une plaque et laissez sécher au four 6 à 8 h, à 120 °C (th. 3).

Les tomates séchées se conservent six mois dans l'huile d'olive. Il suffit de les mettre dans des bocaux que vous remplirez d'huile. Les tomates sont délicieuses et l'huile prend une subtile saveur de tomate, exquise dans les salades.

CONGÉLATION

Les tomates fraîches, entières, se congèlent mal et s'écrasent à la décongélation. Cependant, si votre récolte est importante, vous pouvez les congeler après les avoir transformées en purée. Pelez et épépinez les tomates, faites-les bouillir 5 min avec très peu d'eau, puis réduisez-les en purée au mixer. Laissez refroidir puis congelez.

Cette purée peut s'ajouter aux ragoûts, soupes et plats en cocotte.

KETCHUP

Ce ketchup maison très parfumé est excellent avec les hamburgers.

Pour 2,75 kg

INGRÉDIENTS
- 2,25 kg de tomates très mûres
- 1 cœur de céleri haché
- 2 cuil. à soupe de sucre roux
- 4 cuil. à soupe de vinaigre de framboises
- 3 gousses d'ail
- 1 cuil. à soupe de sel
- 1 oignon
- 6 clous de girofle
- 4 baies roses
- 6 grains de poivre noir
- 1 brin de romarin
- 25 g de racine de gingembre frais, émincée

1 Pelez, épépinez et coupez les tomates en petits morceaux ; mettez-les dans une grande casserole avec le céleri, le sucre, le vinaigre, l'ail et le sel. Placez l'oignon, les épices et le romarin dans un sachet de mousseline, puis ajoutez-le dans la casserole.

2 Portez à ébullition et laissez frémir 2 h, en remuant régulièrement pour que le mélange ne brûle pas. Laissez cuire jusqu'à ce qu'il soit réduit de moitié. Retirez le sachet.

3 Réduisez le mélange en purée au mixer, puis remettez-le dans la casserole et laissez frémir 15 min. Versez dans des bouteilles stérilisées, fermées hermétiquement. Conservez au réfrigérateur et consommez dans les deux semaines.

À GAUCHE ET CI-DESSUS – *Tomates en conserve et ketchup sont délicieux et faciles à faire.*

LES TOMATES DANS LE GARDE-MANGER

Quand les tomates fraîches ne sont plus de saison ou absentes des magasins, ou parce que cela est plus commode, vous pouvez retrouver en quelques secondes la saveur particulière de la tomate en ouvrant simplement un bocal, une boîte de conserve ou une bouteille. Le guide suivant vous aidera à choisir le produit le plus approprié à votre recette.

TOMATES EN BOÎTE

Les tomates sont l'un des rares légumes à donner d'excellentes conserves qui trouveront une place privilégiée dans le garde-manger. Elles sont délicieuses dans les sauces tomates pour les pâtes et les pizzas, avec leur saveur intense et particulière, et elles peuvent être réduites en purée pour de la *passata*. Les tomates en conserve sont généralement des olivettes, entières ou concassées. On en trouve aussi parfumées avec des herbes ou de l'ail, mais il vaut mieux éviter ces produits dont les parfums sont souvent trop puissants. Ajoutez plutôt vous-même votre sélection d'herbes.

PASSATA

Les tomates mûres, crues, réduites en purée et passées pour éliminer la peau et les graines sont conditionnées et connues sous le nom de *passata*. Selon la finesse de la purée, la *passata* peut être parfaitement lisse ou plus grossière. La variété plus grossière se vend en grands pots, et la purée lisse en bouteilles ou en « briques » de carton. Si elle n'est plus homogène, agitez-la. La *passata* est un ingrédient utile à avoir dans le placard à provisions car elle convient parfaitement pour les recettes de soupes qui réclament une texture lisse. En lui ajoutant un peu de sel et quelques herbes, on obtient une sauce délicieuse pour les pâtes.

SUGOCASA

Mélange de tomates olivettes grossièrement hachées et de purée de tomates. De saveur prononcée et plus concentrée que la *passata*, la *sugocasa* est vendue en bocaux. Elle est parfaite pour les pizzas, les sauces des pâtes et les ragoûts.

PESTO ROUGE

Le *pesto,* ingrédient traditionnel italien, est généralement fait avec du basilic, des pignons de pin, du parmesan ou du *pecorino* et de l'huile d'olive. Il existe une version de *pesto* rouge qui contient des tomates séchées au soleil ou des poivrons rouges. Le basilic domine, tandis que la tomate ou le poivron apportent leur couleur et un léger parfum.

COULIS DE TOMATES

Ils sont généralement vendus en briques de carton ou de plastique de diverses contenances. Les coulis lisses et épais contiennent souvent de nombreux conservateurs : ils sont cependant très pratiques car les briques sont plus petites qu'une boîte de conserve et parfaites pour préparer une soupe ou une sauce pour une ou deux personnes.

TOMATES SÉCHÉES AU SOLEIL

Ces délicieuses tomates, qui sont en réalité séchées mécaniquement par ventilation et non au soleil, ont une saveur intense et sucrée. On les vend conditionnées en paquet ou conservées dans de l'huile d'olive, en bocaux. Les tomates en paquet peuvent être consommées telles quelles, ou réhydratées dans de l'eau bouillante afin de les ramollir avant de les faire cuire (l'eau parfumée fera d'excellentes soupes ou sauces). Les tomates conservées dans l'huile seront simplement égouttées et hachées puis ajoutées à un plat ou consommées telles quelles. Les tomates parfument agréablement l'huile de conservation que vous utiliserez pour la cuisson ou une vinaigrette. Ajoutez ces tomates séchées aux soupes et sauces pour les pâtes, ou mangez-les en hors-d'œuvre à l'italienne, avec de la mozzarella, des tomates fraîches et du basilic.

CONCENTRÉ DE TOMATES

Disponible en boîte ou en tube, le concentré de tomates ajoute un parfum puissant et une couleur vive aux sauces et aux soupes. Utilisez-le avec parcimonie, son parfum étant très intense et pouvant masquer la saveur des autres ingrédients. Il existe également du concentré de tomates séchées au soleil qui conserve le goût des tomates séchées : ce produit est plus concentré encore parce que les tomates ont été séchées et conservées dans l'huile. Réduisez la quantité d'huile d'une recette si vous utilisez ce type de concentré. Le concentré de tomates doit être gardé au réfrigérateur après ouverture, les tubes se conservant six mois et les boîtes une semaine au plus.

AGRÉMENTER LES TOMATES

Une tomate savoureuse se suffit à elle-même, mais il existe certaines herbes et épices qui rehaussent remarquablement le goût des plats de tomates.

AIL

Allium sativum

Âcre et extrêmement parfumé, l'ail se marie parfaitement avec les tomates dans de nombreux plats, chauds ou froids. Comme l'oignon, il est moins « puissant » quand il est cuit et peut être écrasé, émincé ou haché. Les gousses sont délicieuses rôties entières avec des tomates et un peu d'huile d'olive.

CIBOULETTE

Allium schoenoprasum

Ces longues feuilles vertes, minces, tubulaires et familières ont un léger parfum d'oignon. Le parfum de la ciboulette chinoise ou aillée est le même mais avec une pointe d'ail. Ciselez finement avec des ciseaux et ajoutez aux salades de tomates, vinaigrettes, sauces, omelettes et soupes, ou utilisez comme garniture. La ciboulette est plus décorative tressée, nouée ou simplement placée sur le côté d'un plat.

PAPRIKA

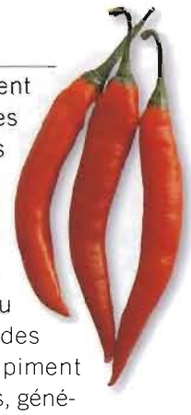
Capsicum annuum

Cette intense poudre rouge vif vient d'un piment qui ressemble beaucoup au poivron rouge. Il est très cultivé en Europe, particulièrement en Hongrie, ainsi qu'aux États-Unis. Le paprika se marie très bien avec les tomates et parfume le goulasch. Essayez le *pimentón dulce*, délicieux paprika fumé d'Espagne.

PIMENTS

Capsicum annuum

Les piments appartiennent en fait à la famille des tomates, avec lesquelles ils ont une affinité particulière. De nombreux plats mexicains et sud-américains traditionnels associent la force du piment et la douceur des tomates. L'intensité du piment varie selon la variété, mais, généralement, plus le piment est petit plus il est fort. Pour l'adoucir, retirez les graines.



CANNELLE

Cinnamomum zeylanicum

Cette écorce parfumée d'un arbre indigène du Sri Lanka est employée dans des plats salés ou sucrés. Son parfum chaud se marie bien avec les tomates et les piments, une association qui apparaît souvent dans les cuisines marocaine et grecque. Les bâtons entiers ou fraîchement râpés sont les plus parfumés.

CORIANDRE OU PERSIL ARABE

Coriandrum sativum

Feuilles vertes délicates au parfum fort et épicé. Utilisez généreusement dans les plats de tomates crues ou ajoutez en fin de cuisson pour garder tout le parfum. Accompagne bien les plats épicés.

LAURIER

Laurus nobilis

Le goût amer, épicé, légèrement sucré du laurier est parfait avec les plats à la tomate à longue cuisson, sauces ou ragoûts, car son parfum augmente en cuisant. Attachez les feuilles en petits bouquets et retirez avant de servir. Le laurier séché est moins amer que le frais.

MENTHE

Mentha spicata

Feuilles vertes fraîches au parfum rafraîchissant, très appréciées de la Rome antique. La menthe verte est la principale variété, mais il en existe de nombreuses autres, comme la menthe poivrée ou la menthe pouliot. Elle réveille les soupes à la tomate, les sauces ou les salades. Vous pouvez essayer l'association originale de tomates rouges et de gelée de menthe maison dans un sandwich.

MUSCADE ET MACIS

Myristica fragrans

Tous deux ont un riche parfum sucré, épicé, qui ajoute une note subtile aux sauces tomates, soupes et pâtes. On les retrouve également dans la moussaka. Utilisez de la muscade fraîchement râpée pour un parfum plus prononcé.

BASILIC

Ocimum basilicum

L'association tomate-basilic est un classique de la cuisine italienne. Le parfum du basilic est puissant, aromatique et poivré. Déchirez les feuilles fraîches sur une salade de tomates ou préparez la vinaigrette avec de l'huile au basilic. Pour garder son parfum dans un plat chaud, mettez-le en fin de cuisson.

MARJOLAINE
Origanum marjorana
Herbe délicate, aux feuilles tendres, à la saveur sucrée, épicée, parfumée, très bonne mélangée avec des œufs et de la tomate, dans les plats végétariens ou incorporée à la farce de tomates.

ORIGAN
Origanum vulgare
Forme de marjolaine sauvage à l'arôme très puissant, semblable à la marjolaine cultivée. Très utilisé dans la cuisine grecque et italienne, il se marie particulièrement bien avec des tomates dans les plats de poisson, les sauces tomates, les pizzas et les salades.

PERSIL
Petroselinum crispum
Le persil plat et le persil frisé sont utilisés en cuisine, mais le persil plat est plus parfumé et plus tendre. Il est souvent associé aux tomates et à la coriandre dans des plats classiques comme le taboulé du Moyen-Orient, et il apparaît dans les recettes mexicaines de salsa.

POIVRE EN GRAINS
Piper nigrum
Aujourd'hui, ces baies séchées originaires des Indes sont très communes, mais autrefois elles étaient considérées comme une denrée précieuse. Entières ou en poudre, elles pimentent le ketchup et autres sauces tomates.

ROMARIN
Rosmarinus officinalis
Ces feuilles âcres, aromatiques et résineuses se marient bien avec les tomates dans les plats de viande ou dans les marinades. Utilisez-les hachées ou en branchettes que vous retirez après cuisson.

SAUGE
Salvia officinalis
La sauge argentée et les tomates s'associent parfaitement. Éparpillez de la sauge sur les tomates avant de les faire cuire au four. Les jeunes feuilles sont bonnes dans une salade de tomates ou ciselées dans la farce de tomates farcies.

SARRIETTE D'HIVER
Saturea montana
La sarriette d'hiver comme la sarriette d'été *(Saturea hortensis)* a un parfum âcre, légèrement poivré qui réveille les sauces tomates, les soupes et les boissons à base de jus de tomate. L'herbe est peu utilisée, mais elle est excellente avec les tomates. À employer fraîche ou sèche.

THYM
Thymus vulgaris
Le parfum du thym est si agréable qu'on le plante parfois le long des allées pour que ses feuilles froissées au passage embaument l'air. Il en existe plusieurs types dont le plus commun est buissonnant et très parfumé. Il est généralement cultivé, mais on le trouve aussi à l'état sauvage. Il se marie bien avec les tomates, les aubergines, les courgettes et les oignons, et on l'ajoute souvent à la ratatouille.

CI-DESSUS – *Tomates et fines herbes forment une association très réussie.*

GUIDE DES VARIÉTÉS DE TOMATES

Il existe plus de 7 000 variétés de tomates et de nouveaux hybrides apparaissent constamment. Dans notre sélection, nous avons privilégié le parfum. Nous avons également voulu donner une idée de la polyvalence de la tomate. Il existe des tomates de toutes les tailles, des variétés naines à peine plus grosses qu'un grain de raisin aux fruits lourds pesant plus de 1,3 kilo. Elles peuvent être rondes, allongées ou en forme de poire, trapues, lisses ou côtelées, ou ressembler à des poivrons. Les couleurs vont du crème pâle au violet foncé, et il existe des variétés rayées que les enfants aiment particulièrement. Certaines sont parfaites pour les salades et les hors-d'œuvre, les autres sont meilleures cuites, mais toutes présentent un intérêt culinaire. Pour découvrir de nouveaux parfums, faites-en pousser dans votre jardin ou achetez-les chez un maraîcher qui cultive plusieurs variétés. Les marchés et les producteurs bio sont à privilégier. Les tomates des supermarchés sont souvent spécifiques à une chaîne de magasins et leur nom vous sera probablement inconnu.

AILSA CRAIG

Cette tomate, obtenue par un producteur écossais de l'Ayrshire, tire son nom d'une île rocheuse du Firth of Clyde. Elle pousse en plein air comme en serre. Les fruits rouges sont de grosseur moyenne, d'un diamètre de 5 centimètres environ, avec une peau épaisse et lisse. Ailsa Craig est parfumée et sucrée. Elle est à l'origine de plusieurs hybrides intéressants.

Ailsa Craig

Alicante

ALICANTE

Tomate anglaise précoce à tuteurer, Alicante est tout indiquée pour les jardiniers novices, en raison de sa facilité de culture et ses récoltes abondantes. Les fruits de grosseur moyenne sont uniformes, lisses, rouges et très parfumés. La tomate Alicante reste ferme quand elle est grillée ou cuite au four, et elle est parfaite pour des brochettes de légumes.

Ararat Flamed

ARARAT FLAMED

Obtenue à partir d'une variété hongroise (Debrecen), cette jolie tomate est nettement flammée, avec des bandes vertes sur la peau qui disparaissent quand le fruit est mûr. C'est une tomate à tuteurer, donnant une récolte abondante et savoureuse.

Tomates hybrides

Elles sont issues du croisement de deux variétés au moins, qui ont des caractéristiques intéressantes comme la résistance aux maladies ou la couleur, le but étant de produire une tomate qui associe les différentes caractéristiques.

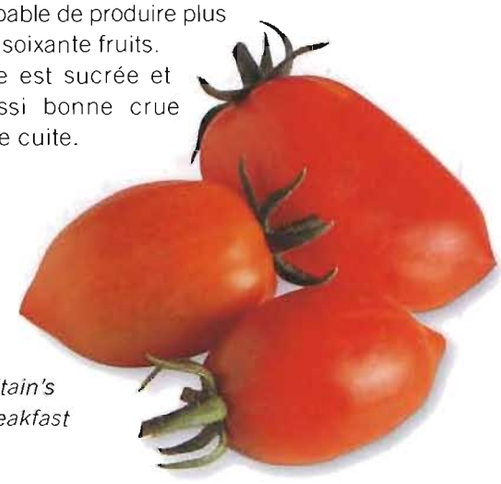
BRANDYWINE

La première Brandywine fut obtenue en Amérique par des fermiers Amish durant la seconde moitié du XIXe siècle. Les plantes donnent une bonne récolte et sont peu sujettes aux maladies, ce qu'apprécient les jardiniers et les producteurs. Les tiges deviennent très grandes et leurs feuilles ressemblent à celles de la pomme de terre. Les fruits rouge rosé, pouvant peser jusqu'à 900 grammes, sont succulents. L'équilibre parfait entre douceur et acidité fait de cette tomate un excellent choix pour les salades.

Brandywine

BRITAIN'S BREAKFAST

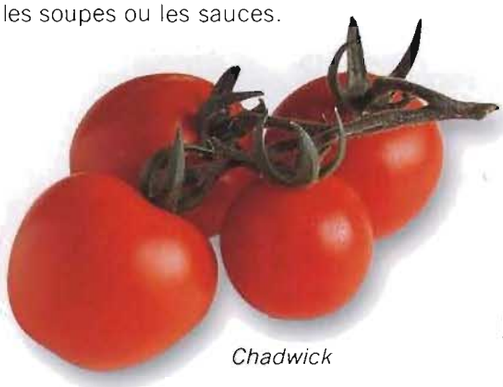
Cette tomate à la peau épaisse, au délicieux parfum et qui ressemble à un citron, est de la taille d'un petit œuf de poule. Elle pousse de curieuse façon, avec de longues tiges étalées dont chacune est capable de produire plus de soixante fruits. Elle est sucrée et aussi bonne crue que cuite.



Britain's Breakfast

CHADWICK

Cette tomate cerise rouge vif porte le nom d'Alan Chadwick qui développa la méthode du jardinage bio intensif. Les plantes vigoureuses résistant aux maladies produisent beaucoup. Les tomates mesurent environ 2,5 centimètres de diamètre et poussent en grappes de cinq ou six. Elles ont une saveur forte et aromatique et sont bonnes crues en salade ou cuites dans les soupes ou les sauces.



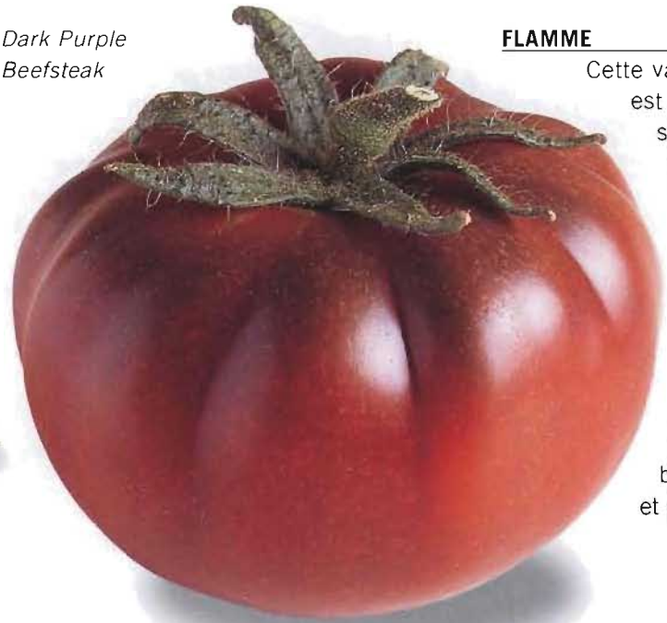
Chadwick

DAFFODEL

Ces tomates jaune canari ont été obtenues en Grande-Bretagne à partir de Gardener's Delight, une variété à tuteurer populaire. Savoureuses et sucrées, elles sont parfaites pour les sandwichs ou dans les salades. Fourrées de fromage frais, elles constituent un hors-d'œuvre original et savoureux.

Daffodel

Dark Purple Beefsteak



DARK PURPLE BEEFSTEAK

Il existe plusieurs variétés de tomates beefsteak, toutes aussi parfumées qu'elles sont grosses. Certains spécimens sont si énormes qu'une seule tranche est suffisante pour faire un sandwich. Ces tomates sont également parfaites farcies. Leur chair ferme rappelle celle des tomates d'autrefois. La tomate beefsteak classique est rouge, mais les spécialités comme cette variété violet sombre (plus souvent rose foncé) et la Florida Pink rose pâle deviennent de plus en plus populaires. La plupart pèsent entre 350 et 450 grammes, mais il existe également des variétés géantes, dont la Goliath, au nom bien choisi, qui peut peser 1,3 kilo. Aunt Ginny's Purple et Big Beef comptent parmi les plus savoureuses.

FLAMME

Cette variété française à tuteurer est très productive. Les fruits sphériques, de la taille d'une balle de golf, sont d'une belle couleur orange abricot et forment des tranches très décoratives. La chair juteuse, avec une saveur fruitée intense, rend cette tomate parfaite pour les salades et les salsas. Flamme donne aussi une bonne sauce pour les pâtes et peut être facilement séchée.

Flamme

GARDENER'S DELIGHT

C'est l'une des plus anciennes variétés britanniques et elle est toujours aussi populaire. Cette tomate est facile à cultiver, en plein air comme en serre, et donne une belle production. Les longues tiges portent des fruits rouge sombre, de 4 centimètres de diamètre environ. Cette variété a une légère tendance à éclater, mais la chair ferme et savoureuse rappelle celle des tomates d'autrefois, produites pour répondre aux critères culinaires et non à des fins commerciales.

Gardener's Delight

Golden Sunrise

GOLDEN SUNRISE

Ce type à tuteurer donne une production régulière de masses de fruits ronds de grosseur moyenne. Comme son nom l'indique, cette tomate est jaune soleil. Sa saveur est sucrée et fruitée, avec une touche citronnée. Ces tomates font de bonnes garnitures et les tranches sont jolies dans une salade avec des tomates rouges. Essayez-les coupées en dés avec une vinaigrette légère et quelques feuilles de menthe hachées.

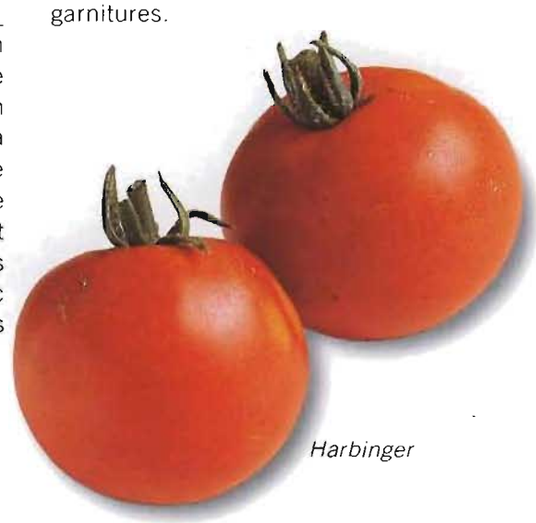
Green Zebra

GREEN ZEBRA

Ainsi que son nom l'indique, cette jolie tomate présente des rayures (vert foncé sur fond vert jaune, qui s'intensifie quand la tomate est mûre). Les tomates font 7 à 8 centimètres de diamètre et pèsent 75 grammes pièce environ. Coupez-les de façon à présenter leur chair vert émeraude à l'exquise saveur sucrée et épicée. Les enfants les adorent, notamment en salade et dans les sandwichs.

HARBINGER

Cette tomate anglaise à tuteurer fut produite pour la première fois au début du xx[e] siècle. Elle pousse en plein air comme en serre. Elle offre une grosse production de tomates précoces, de taille moyenne, avec une peau fine et lisse. Les tomates Harbinger ont la saveur des fruits d'autrefois. Elles mûrissent rapidement, sur la plante et après la cueillette. Ce sont de bonnes tomates pour les salades et les garnitures.



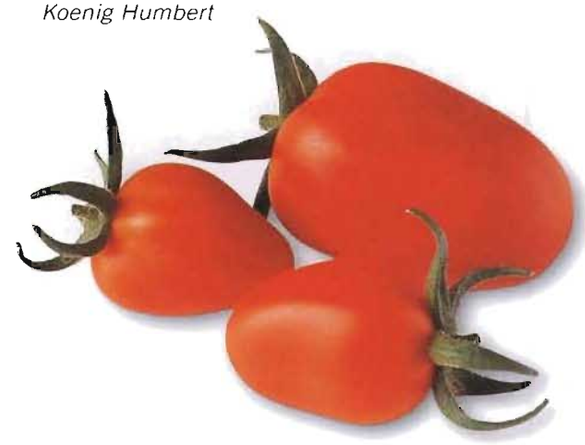
Harbinger

JUBILEE

Cette variété américaine de tomates à tuteurer produit des fruits arrondis, moyens ou gros, d'une riche couleur jaune d'or ou orange. Sa chair est sucrée et peu acide. Alternez des tranches de Jubilee et d'Alicante sur une tarte à la tomate, ou mettez en valeur leur couleur en les associant à des fruits de mer et des pâtes, dans une sauce crémeuse au safran.

Jubilee

Koenig Humbert



KOENIG HUMBERT

Ainsi nommée en l'honneur du roi Umberto d'Italie, cette variété mi-précoce très ancienne était populaire aux États-Unis au début du xx[e] siècle. Après 1920 elle disparut peu à peu des marchés, mais elle revient au goût du jour en tant que variété ancienne. Les fruits écarlates de 50 grammes, allongés ou en forme de poire, sont très juteux et sucrés.

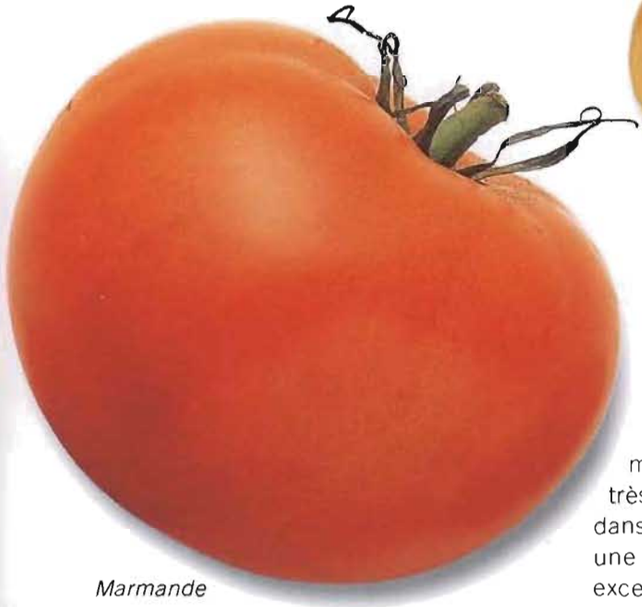
Lycopersicon Ribesforme

LYCOPERSICON RIBESFORME

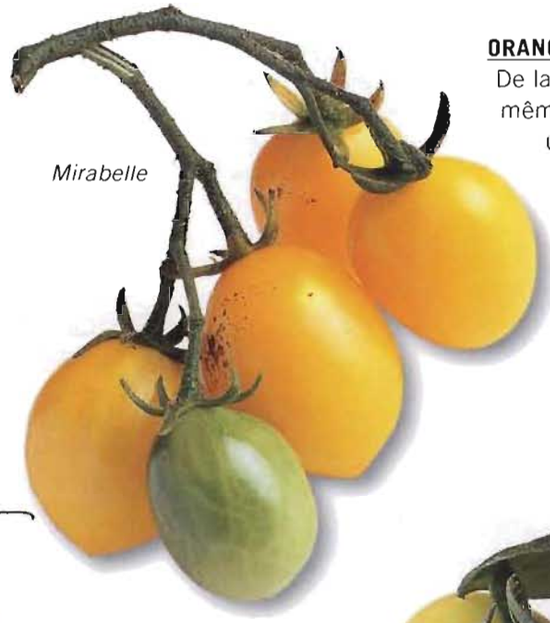
Malgré la longueur de son nom botanique, c'est un petit fruit. La plante vivace mais de courte vie, à la fois érigée et retombante, vient de la tomate cerise sauvage. Comme pour de nombreuses petites tomates, la proportion de peau par rapport à la chair est importante et il vaut mieux la cultiver en serre pour que la peau soit plus tendre. Cueillies en grappe, elles forment une jolie décoration de table et de ravissantes garnitures.

MARMANDE

Un nom que tout le monde connaît. La Marmande, d'origine provençale, réussit particulièrement bien dans les régions méditerranéennes, mais pousse également sous les climats plus froids. Aromatique et fruitée, cette tomate côtelée est très bonne après cuisson et fréquemment farcie. Il vaut mieux la cultiver en plein air, les abeilles étant nécessaires à sa fécondation.



Marmande



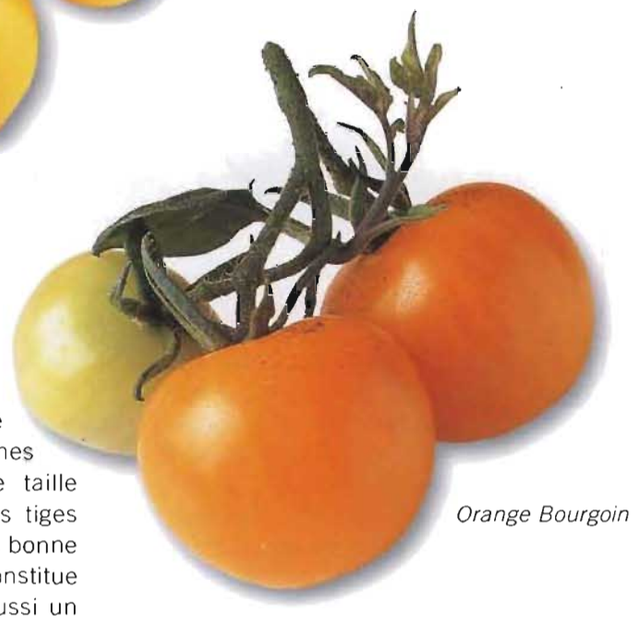
Mirabelle

MIRABELLE

Semblable à Gardener's Delight, sauf pour la taille et la couleur, cette variété produit des petits fruits jaunes et sucrés. Les plantes de taille moyenne donnent de longues tiges très chargées. Mirabelle est très bonne dans les salsas et les salades et constitue une jolie garniture. On en fait aussi un excellent chutney.

ORANGE BOURGOIN

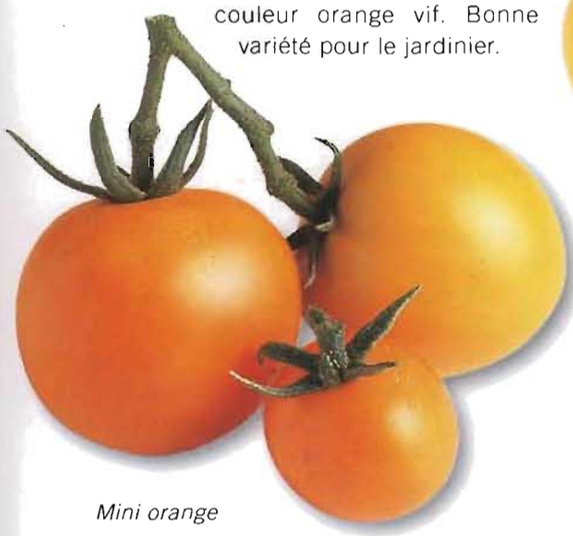
De la taille d'un abricot et presque de la même couleur, ces tomates juteuses ont un merveilleux parfum. Fruitées, douces et sucrées, elles sont parfaites en hors-d'œuvre et délicieuses en salade avec du poivron et des feuilles de roquette.



Orange Bourgoin

MINI ORANGE

Très populaire il y a quelques années, mais aujourd'hui moins courante, c'est une variété buissonnante qui produit des masses de petits fruits ronds (3 à 4 centimètres). Elle est intéressante pour sa couleur orange vif. Bonne variété pour le jardinier.



Mini orange

Moon Beam

MOON BEAM

Cette tomate précoce est du type beefsteak. Contrairement aux tomates de ce type qui sont généralement trapues, les fruits orange vif sont presque sphériques. Excellente coupée en tranches dans les sandwichs et les hamburgers, elle est délicieuse en confiture.

PENDULINA

Variété retombante et prolifique de tomate cerise, souvent cultivée en paniers suspendus. Les petits fruits jaunes, orange ou rouges, à la chair juteuse et sucrée, ont une base pointue reconnaissable.

Pendulina Yellow

Essayez de nouvelles tomates

Il est tentant de choisir chaque année les mêmes variétés, surtout si ce sont des tomates confirmées comme la Marmande, mais essayez quelques pieds de variétés nouvelles (ou anciennes et redécouvertes).

Peruvian Horn

PERUVIAN HORN

Connue aussi sous le nom d'Andine cornue, cette variété vient d'apparaître sur le marché grâce à un collectionneur qui l'a rapportée des Andes. Les fruits sont très gros et ressemblent assez à des piments *poblanos* ou à des poivrons pointus. Ils sont particulièrement bons cuits et donnent d'excellentes soupes et sauces.

PINK PING PONG

Variété robuste, cette tomate mûrit tôt dans la saison et produit des masses de fruits originaux rouge rosâtre, de la taille d'une balle de ping-pong. La tomate est très bonne, juteuse et parfumée, délicieuse à croquer ou dans les salades.

Pink Ping Pong

PRINCIPE BORGHESE

Bien qu'elle soit surtout destinée au concentré de tomates, cette variété italienne buissonnante et aromatique est très bonne crue, et se sèche avec succès. Les fruits moyens (50 grammes), ovoïdes et portés par de grosses tiges, sont très sucrés. Cultivée sous des climats plus froids, la tomate est légèrement plus acide, peu sucrée et très rafraîchissante.

Phydra

Principe Borghese

PHYDRA

Parfaite pour les paniers suspendus, cette plante haute de 30 centimètres produit des cascades de très petits fruits de diverses couleurs. Les enfants les adorent pour leur aspect et leur chair sucrée. Elles forment de jolies garnitures, surtout si vous les laissez en grappe.

PRUDEN'S PURPLE

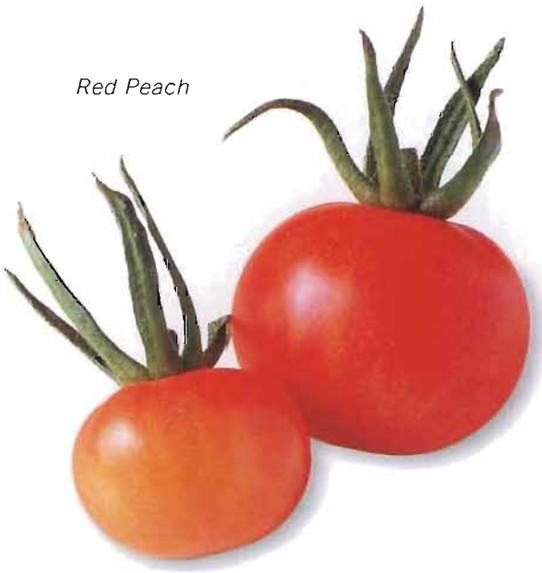
Grosse et charnue, avec peu de graines, cette tomate ancienne récemment redécouverte ressemble à Brandywine, mais mûrit plus tôt dans la saison. Les fruits rose foncé sont sphériques, avec des côtes marquées, et peuvent peser de 225 à 450 grammes. Ils sont aussi bons qu'appétissants. Essayez-les en tranches dans des sandwichs avec du basilic, ou dans des salades. Vous pouvez aussi les cuisiner à la méditerranéenne, farcies de fruits de mer.

Pruden's Purple

Modes de végétation

Les tomates se cultivent de diverses façons. Les types buissonnants ou à « port déterminé » s'arrêtent de pousser à une certaine hauteur prédéterminée et n'ont pas besoin d'être taillés ou pincés. La plupart des fruits sont produits sur quatre semaines. Il vaut mieux les tuteurer pour empêcher les fruits de traîner sur le sol, mais cela n'est pas aussi indispensable que pour les tomates à port « indéterminé ». Si vous les laissez faire, ces dernières continueront à pousser et produiront longtemps, bien que les jardiniers limitent souvent leur pousse pour augmenter la grosseur des fruits, surtout en climat froid. Dans une troisième catégorie semi-buissonnante, les tomates sont déterminées mais doivent être tuteurées.

Red Peach



RED PEACH

Comme la pêche, cette tomate buissonnante précoce possède une peau veloutée. Sa couleur est orange rosé sombre, sa chair douce et parfumée. Il existe aussi une variété jaune qui devient blanc crème à maturité et dont la saveur est plus prononcée.

Red Pear

RED PEAR

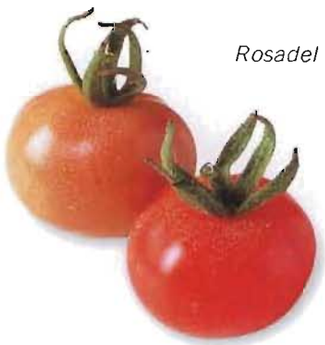
Très savoureuse, crue ou légèrement cuite, cette variété est particulièrement appréciée aux États-Unis. Les petits fruits de 25 grammes environ ressemblent à des ampoules colorées et poussent sur de hautes tiges vigoureuses. Leur nom de « poire rouge » se rapporte à leur forme. Il existe aussi une variété jaune, dont le goût est moins prononcé. Coupées en deux dans la longueur, ces dernières sont très décoratives sur un plat, surtout si vous intercalez du basilic et arrosez d'huile d'olive vert foncé.

ROMA

Tomate olivette italienne populaire, c'est une buissonnante à grandes feuilles et à production mi-tardive. Les fruits écarlates pèsent environ 50 grammes. Ces tomates sont excellentes si vous les laissez mûrir sur le pied. Leur chair épaisse et ferme, avec très peu de graines, est parfaite pour la cuisson. Elles sont souvent mises en conserve.

Roma

Rosadel



ROSADEL

Elle fait partie d'une nouvelle série de tomates (la série Del) obtenue par Lewis Darby en Grande-Bretagne. Toutes ces tomates sont issues de la populaire Garden's Delight, mais sont moins sujettes à l'éclatement. Rosadel est une tomate cerise de port indéterminé d'un joli rose foncé, au goût délicieux. Elle produit assez tôt dans la saison.

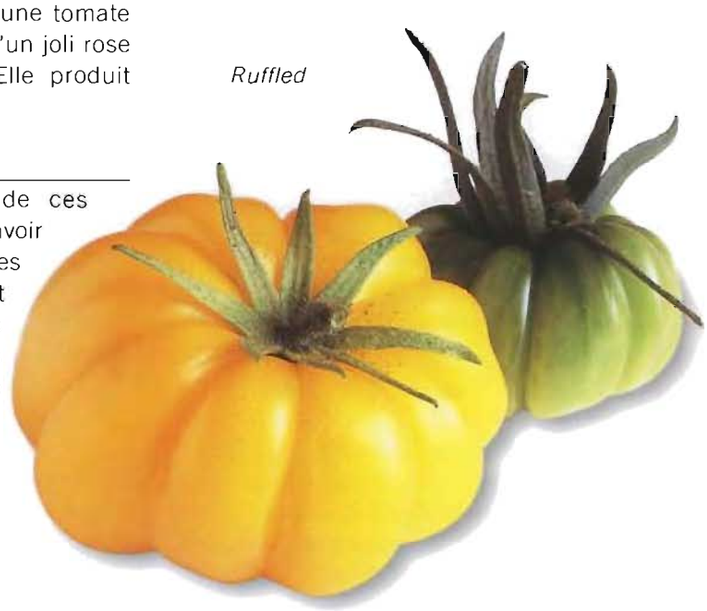
RUFFLED

Le nom indique l'aspect de ces tomates dont la peau paraît avoir été plissée en accordéon. Elles s'évident facilement et sont parfaites farcies ou garnies d'une salade. Il existe plusieurs variétés rouges et jaunes de tomates plissées.

Variétés anciennes

Ces variétés anciennes sont souvent oubliées dans la course aux obtentions nouvelles, plus faciles à commercialiser. Contrairement aux hybrides, les graines produites par ces tomates offrent les mêmes caractéristiques que la plante dont elles sont issues. Autrefois les bons jardiniers récoltaient les graines et les partageaient souvent avec d'autres jardiniers. Les marchands de graines font aujourd'hui de même, de façon que nous puissions redécouvrir le goût des tomates traditionnelles.

Ruffled



SAN MARZANO

Semblable à la Roma mais plus grosse et plus savoureuse, c'est une bonne tomate à tout faire, qui convient aux salades et aux sandwichs mais également aux conserves ou séchée au soleil. D'origine italienne, on l'appelle la tomate des sauces et des pâtes.

San Marzano

Améliorer le goût

Le goût d'une tomate dépend de trois facteurs principaux : la variété, le temps et le support de culture. Des trois, la qualité naturelle du sol et la quantité des nutriments absorbés par les racines ont un impact considérable sur la saveur. Enrichissez votre terre pour mieux apprécier votre récolte.

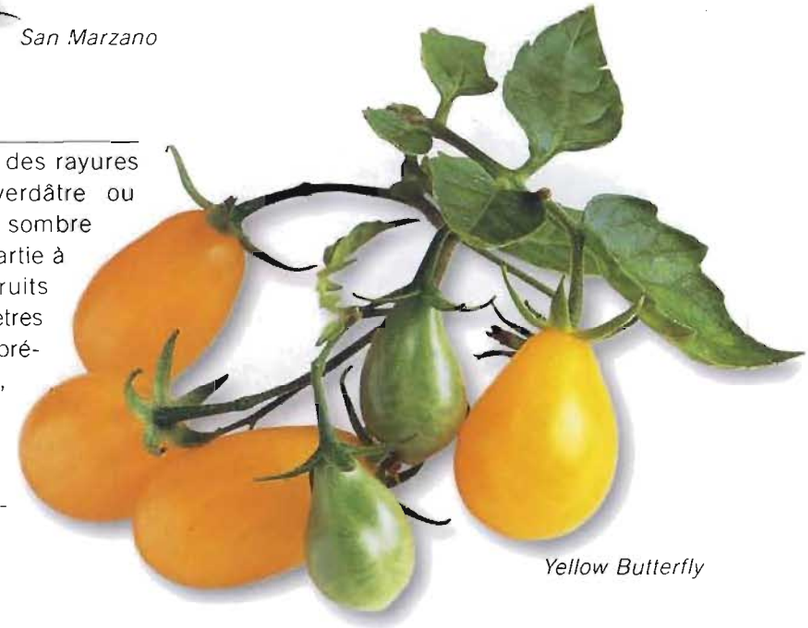
Sun Belle

SUN BELLE

Cette petite tomate jaune a la forme d'une prune. Renommée pour sa saveur exceptionnelle, elle est à la fois sucrée et acide. La récolte est abondante et elle se cultive en serre froide ou chaude. Goûtez-la dans des salades ou des salsas.

TIGERELLA

Cette variété présente des rayures discontinues jaune verdâtre ou orange sur fond rouge sombre qui disparaissent en partie à maturité. Les petits fruits ronds font 4 à 5 centimètres de diamètre. Type très précoce à port indéterminé, Tigerella peut pousser en plein air ou en serre. Elle a une saveur acide et elle est excellente dans les salades.



Yellow Butterfly

Supersweet 100

Tigerella

YELLOW BUTTERFLY

Cette ravissante variété de port indéterminé donne des tomates cerises légèrement en forme de poire, à la saveur très sucrée et à la production exceptionnelle. La tomate pousse mieux en serre. Garnie de fromage frais et de ciboulette, elle constitue un excellent accompagnement pour l'apéritif, ou, cuite avec des pommes et du sucre, un délicieux et surprenant crumble.

SUPERSWEET 100

Version hybride de Gardener's Delight, cette tomate à salade est généralement cultivée en serre. Chaque branche produit jusqu'à cent tomates cerises rouge vif dont chacune fait environ 2 centimètres de diamètre. La chair est sucrée, riche et bien équilibrée. La Supersweet contiendrait plus de vitamine C que toutes les autres variétés.

TINY TIM

Ne dépassant pas 2 centimètres de diamètre, ces tomates naines, rouges et parfumées, poussent sur des plantes décoratives de type buissonnant, parfaites pour les paniers suspendus. Elles sont excellentes en salades et en hors-d'œuvre. Tiny Tim est également décorative sur des petites pizzas, pour l'apéritif.

Tiny Tim

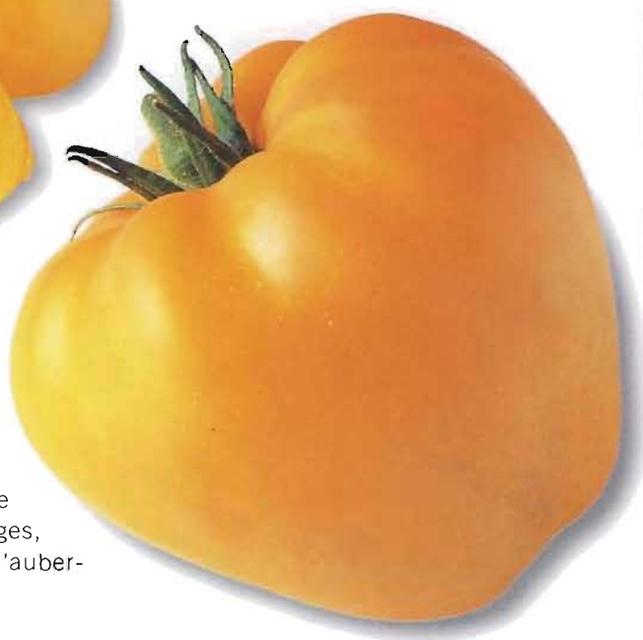
Yellow Cocktail

YELLOW COCKTAIL

Les chefs apprécient cette délicieuse tomate miniature jaune vif, en forme de poire. Les fruits cultivés en serre sont meilleurs car leur peau est plus tendre. Les tomates sont décoratives dans les salades et en brochettes, surtout si on les alterne avec des tomates cerises rouges, des tranches de courgettes, d'aubergines et d'échalotes.

YELLOW OXHEART

Tomate jaune en cœur, charnue et parfumée, de 400 à 450 grammes environ. Comme les autres cœurs de bœuf, c'est une variété de port indéterminé, au beau feuillage et comportant peu de graines.



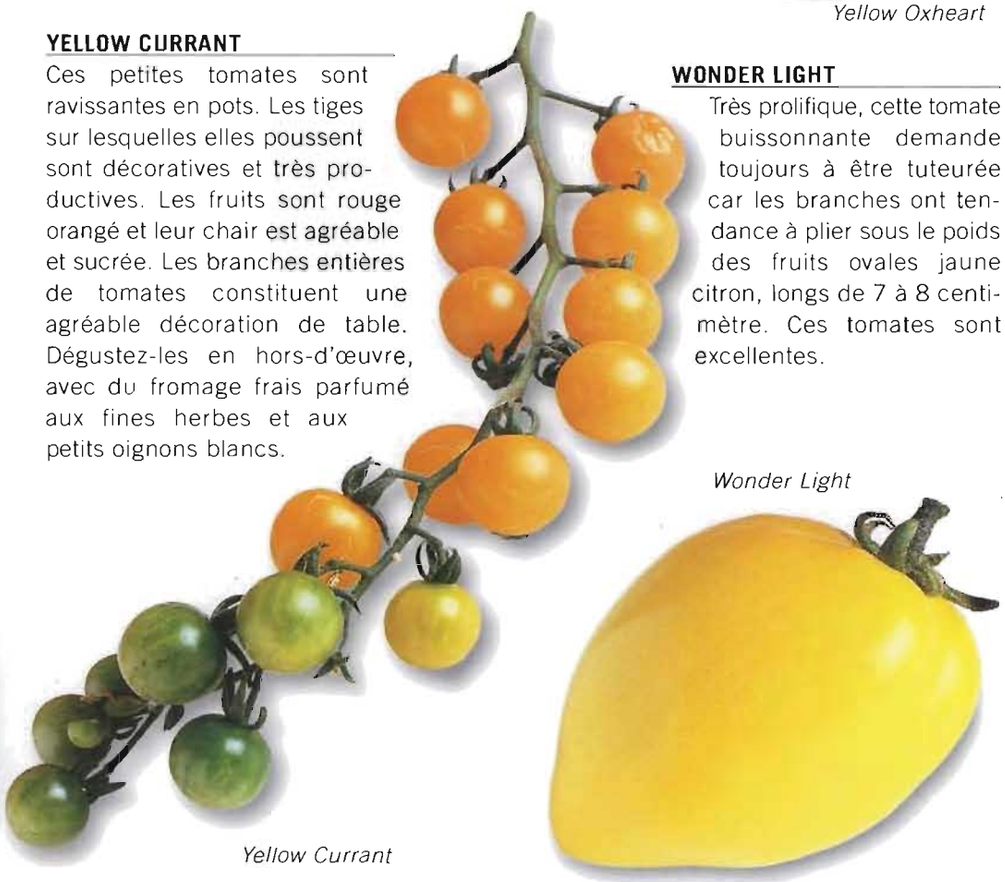
Yellow Oxheart

YELLOW CURRANT

Ces petites tomates sont ravissantes en pots. Les tiges sur lesquelles elles poussent sont décoratives et très productives. Les fruits sont rouge orangé et leur chair est agréable et sucrée. Les branches entières de tomates constituent une agréable décoration de table. Dégustez-les en hors-d'œuvre, avec du fromage frais parfumé aux fines herbes et aux petits oignons blancs.

WONDER LIGHT

Très prolifique, cette tomate buissonnante demande toujours à être tuteurée car les branches ont tendance à plier sous le poids des fruits ovales jaune citron, longs de 7 à 8 centimètre. Ces tomates sont excellentes.



Yellow Currant

Wonder Light

Autres variétés populaires

Amish Paste

Ancienne tomate américaine du Wisconsin. De port indéterminé, les fruits d'environ 250 grammes sont gros et allongés, de couleur rouge sombre. Fermes et charnues, contenant peu de graines et peu acides, les tomates Amish Paste sont utilisées pour les conserves et les sauces.

Black Krim

Peu de tomates sont aussi spectaculaires. La peau est d'un rouge si sombre qu'elle peut paraître presque noire, avec un soupçon de vert foncé. Venant de Krymsk, un port de la mer Noire, elle est parfois connue sous le nom de « russe noire ». Les fruits très gros, légèrement irréguliers, peuvent peser jusqu'à 350 grammes et présentent une chair marron fondante, particulièrement délicate, et un parfum riche et complexe.

Costoluto Fiorentino

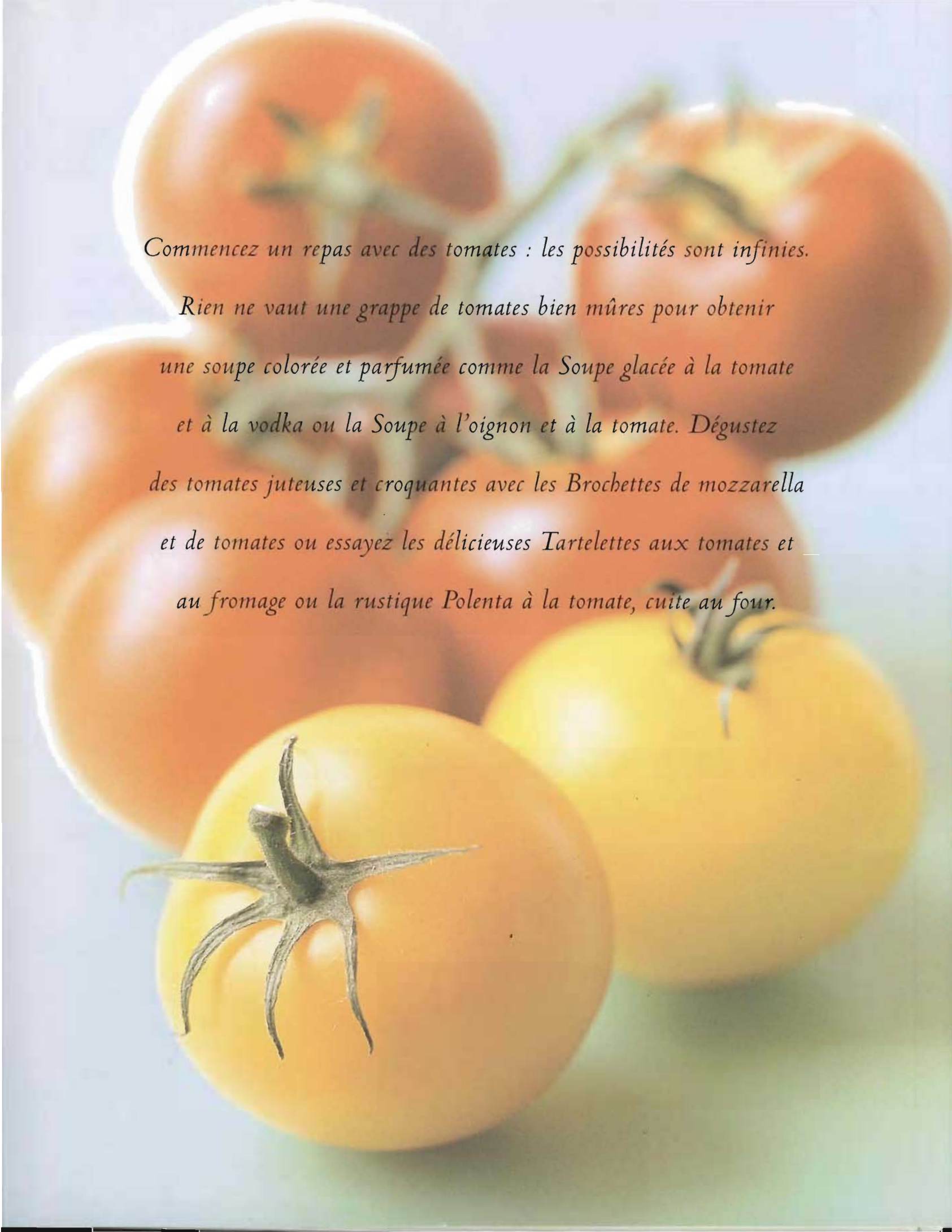
Tomate italienne de type beefsteak, poussant en plein air. Les fruits sont gros (10 centimètres de diamètre), avec des côtes irrégulières. Leur texture charnue et leur saveur délicieuse en font des tomates parfaites pour les salades ou à farcir.

Costoluto Genovese

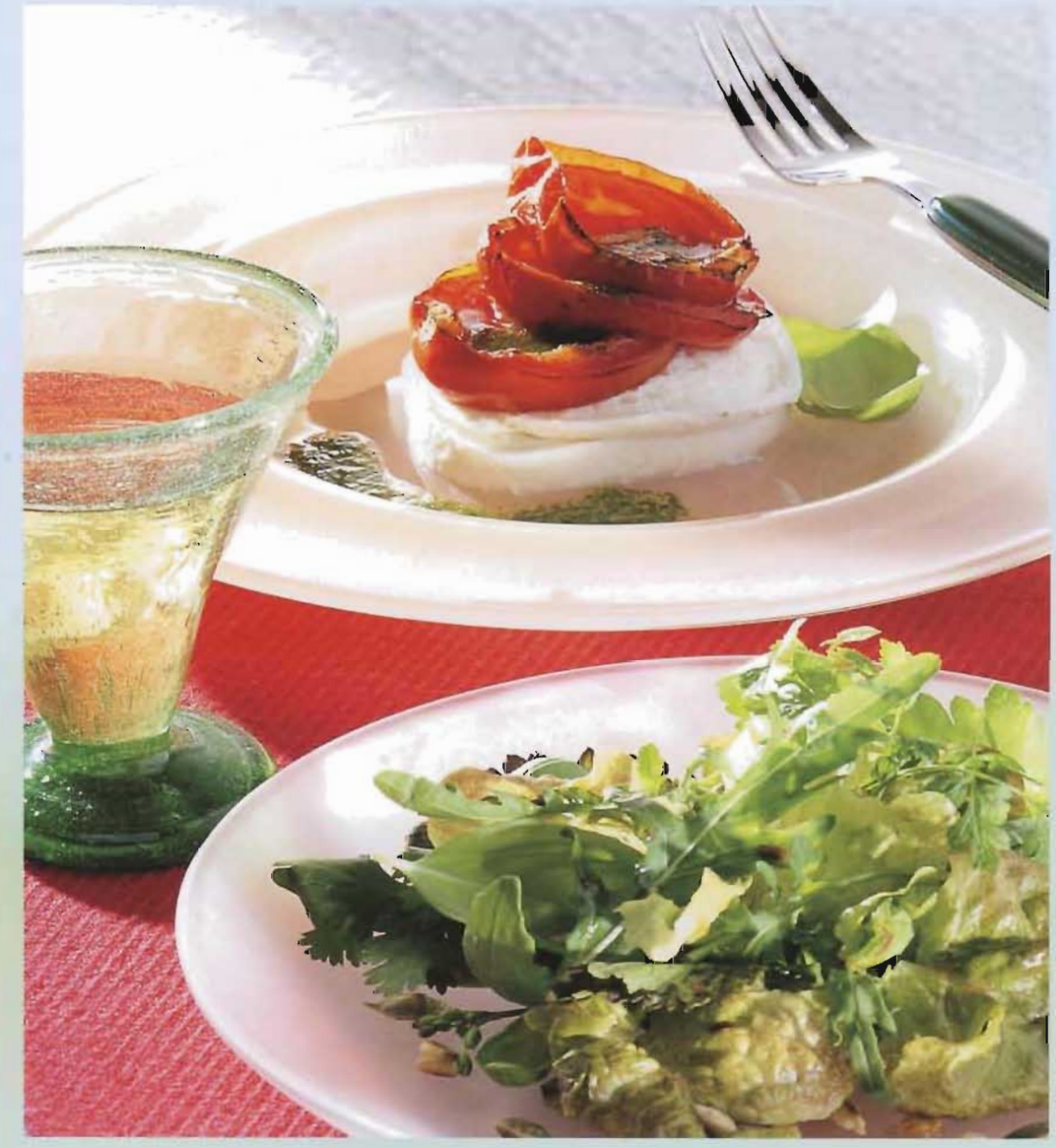
Variété prolifique de la Riviera italienne, apparue en 1805, cette tomate écarlate et côtelée qui aime les climats chauds est cultivée dans toutes les régions méditerranéennes. Les gros fruits appétissants pèsent environ 200 grammes. Ils ont une texture charnue et sont bien parfumés, avec une pointe d'acidité. On obtient de cette variété de jolies tranches pour les salades, elle se prête bien à la cuisson et fait de bonnes sauces pour les pâtes. Elle ressemble à la Pruden's Purple, mais ses côtes sont plus prononcées.

LES RECETTES

Bien que les tomates soient délicieuses tout juste cueillies, on peut les déguster de multiples façons, entre deux tranches de pain arrosées d'huile d'olive, sur une tarte, associées à une salade ou à un ragoût. Indispensables en cuisine, les tomates se consomment en toute saison et sont l'un des produits qui se marient le plus facilement avec d'autres légumes, des viandes ou des poissons : elles figurent dans les hors-d'œuvre, les plats principaux, les sauces et les boissons. Nous les apprécions sous toutes leurs formes, fraîches, en conserves ou séchées, en jus, en sauces, en coulis ou en concentré. Ce livre vous invite à la gourmandise en rendant hommage à ce fruit si généreux.



Commencez un repas avec des tomates : les possibilités sont infinies. Rien ne vaut une grappe de tomates bien mûres pour obtenir une soupe colorée et parfumée comme la Soupe glacée à la tomate et à la vodka ou la Soupe à l'oignon et à la tomate. Dégustez des tomates juteuses et croquantes avec les Brochettes de mozzarella et de tomates ou essayez les délicieuses Tartelettes aux tomates et au fromage ou la rustique Polenta à la tomate, cuite au four.



Soupes et hors-d'œuvre

SOUPE GLACÉE À LA TOMATE ET AU POIVRON

Recette inspirée par le gaspacho espagnol, où les ingrédients crus sont associés pour donner une soupe glacée. Dans cette recette, les ingrédients sont cuits puis refroidis.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 poivrons rouges coupés en deux
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon finement haché
2 gousses d'ail écrasées
700 g de tomates mûres bien parfumées
15 cl de vin rouge
60 cl de bouillon de légumes
sel et poivre noir du moulin
ciboulette fraîche hachée, pour la décoration

Pour les croûtons

2 tranches de pain rassis, sans croûte
4 cuil. à soupe d'huile d'olive

CONSEIL

Le jus résultant de la cuisson des poivrons sous le gril sera incorporé à la soupe et lui ajoutera un délicieux parfum.

1 Coupez les poivrons en lamelles et épépinez. Faites griller sous le gril, côté peau vers le haut jusqu'à ce que la peau soit noire. Transférez dans une jatte et couvrez d'une assiette.

2 Chauffez l'huile dans une grande casserole. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites revenir à feu doux. Retirez la peau des poivrons et hachez-les grossièrement. Coupez les tomates en gros morceaux.

3 Ajoutez les poivrons et les tomates dans la casserole, couvrez et laissez cuire 10 min à feu doux. Versez le vin et laissez cuire encore 5 min, puis incorporez le bouillon, salez et poivrez et laissez frémir 20 min.

4 Pour les croûtons, coupez le pain en dés. Chauffez l'huile dans une petite poêle, ajoutez le pain et faites dorer. Égouttez sur du papier absorbant et conservez dans une boîte hermétique.

5 Passez la soupe au mixer pour la rendre bien lisse. Versez dans une jatte en verre ou en faïence et laissez refroidir avant de mettre au frais, au moins 3 h. Quand la soupe est froide, assaisonnez à votre goût.

6 Servez cette soupe glacée dans des bols, couronnez de croûtons et décorez de ciboulette hachée.

SOUPE GLACÉE À LA TOMATE ET AU BASILIC

Voici une soupe extrêmement rafraîchissante, exhalant les parfums complémentaires de la tomate et du basilic, et décorée de jolies fleurs de basilic roses et mauves.

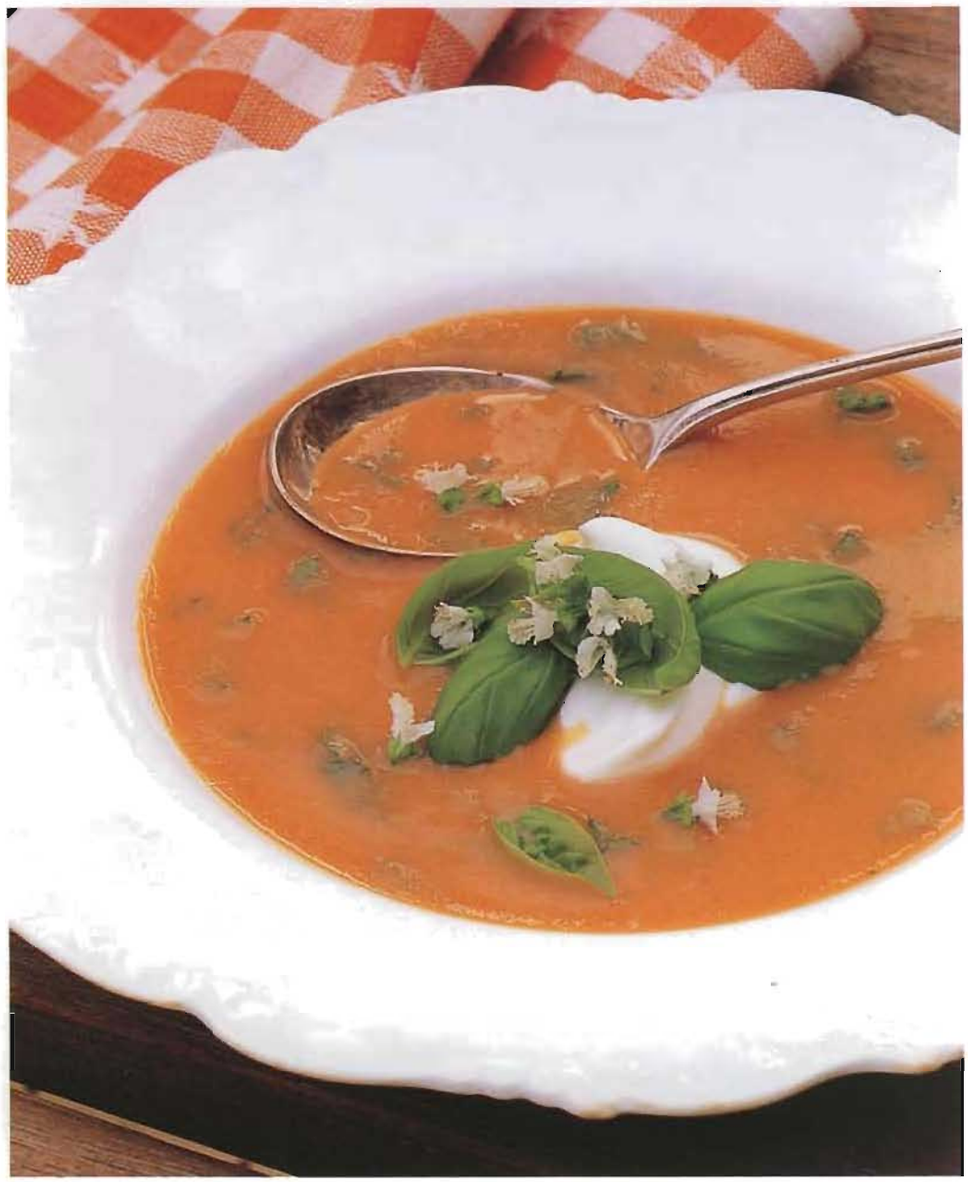
Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon finement haché
1 gousse d'ail écrasée
60 cl de bouillon de légumes
1 kg de tomates grossièrement hachées
20 feuilles de basilic frais
quelques gouttes de vinaigre balsamique
le jus d'1/2 citron
15 cl de yaourt nature
sucre cristallisé et sel, à votre goût

Pour la garniture

2 cuil. à soupe de yaourt nature
8 petites feuilles de basilic
2 cuil. à café de fleurs de basilic, parties vertes retirées



CONSEIL

Les fleurs de basilic sont petites mais très parfumées et sucrées. Utilisez-les fraîches de diverses façons, en les ajoutant avec les feuilles de basilic aux salades de tomates ou aux pizzas, en les éparpillant sur les pâtes ou pour parfumer le jus de tomates. Pour les détacher de la tige, il suffit de tirer. Le basilic à feuilles pourpres a de jolies fleurs mauves tout aussi délicieuses.

1 Chauffez l'huile dans une casserole et ajoutez l'oignon finement haché et l'ail. Faites sauter 2 à 3 min jusqu'à ce qu'ils soient souples et transparents, en remuant de temps à autre.

2 Ajoutez 30 cl de bouillon de légumes et les tomates hachées dans la casserole. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter 15 min. Remuez de temps en temps pour empêcher le mélange d'attacher dans le fond.

3 Laissez légèrement refroidir puis versez dans le bol d'un mixer et réduisez en purée lisse. Passez à travers une passoire placée sur une jatte, afin d'éliminer les peaux et les pépins.

4 Reversez dans le bol du mixer et ajoutez le reste du bouillon, la moitié du basilic, le vinaigre, le jus de citron et le yaourt. Sucrez et salez à votre goût. Actionnez le mixer pour obtenir une soupe lisse. Transférez dans une jatte et mettez au frais.

5 Au moment de servir, déchirez finement le reste du basilic et ajoutez à la soupe. Versez dans des assiettes individuelles. Garnissez avec du yaourt et quelques feuilles et fleurs de basilic.

SOUPE GLACÉE À LA TOMATE ET À LA VODKA

Cette soupe aux saveurs toniques pourrait passer pour un Bloody Mary glacé. Elle est excellente en entrée pour un dîner d'été entre amis, avec du pain aux tomates séchées au soleil.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 500 g de tomates parfumées, coupées en deux ou grossièrement hachées
- 60 cl de bouillon de bœuf en gelée ou de consommé
- 1 petit oignon rouge partagé en deux
- 2 tiges de céleri coupées en morceaux
- 1 gousse d'ail grossièrement hachée
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomates
- 2 cuil. à café de jus de citron
- 2 cuil. à café de sauce Worcestershire
- 1 poignée de petites feuilles fraîches de basilic
- 2 cuil. à soupe de vodka
- sel et poivre noir du moulin
- glace concassée, 4 petites tiges de céleri et pain aux tomates séchées au soleil, pour servir

1 Mettez les tomates, le bouillon en gelée ou le consommé, l'oignon et le céleri dans le bol d'un mixer. Ajoutez l'ail puis le concentré de tomates. Hachez finement tous les légumes et actionnez le mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

2 Passez le mélange à travers une passoire dans une grande jatte et incorporez le jus de citron, la sauce Worcestershire, les feuilles de basilic et la vodka.

3 Salez et poivrez à votre goût. Couvrez et mettez au frais. Servez la soupe avec un peu de glace concassée et posez une tige de céleri dans chaque assiette.

CONSEILS

- Le consommé de bœuf en conserve est parfait pour cette recette, mais le bouillon de légumes (pour végétariens) convient aussi.
- Si vous aimez le céleri, vous pouvez présenter des tiges de céleri dans un pot d'eau glacée posé sur la table. La tige de céleri peut servir à mélanger la soupe, ce qui lui donnera un parfum supplémentaire.
- Le pain aux tomates est facile à réaliser et impressionnera vos invités. Si vous n'avez pas le temps cependant, essayez de trouver de la *ciabatta* ou de la *focaccia* à la tomate.

GASPACHO, SAUCE À L'AVOCAT

Tomates, concombre et piments forment la base de cette soupe glacée classique. Ajoutez une cuillerée de sauce à l'avocat et quelques croûtons, et servez pour un déjeuner léger ou un simple dîner d'été.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 tranches de pain rassis, détaillées en dés
1 kg de tomates
1 concombre
1 poivron rouge, coupé en deux, épépiné et haché
1 piment vert frais, épépiné et haché
2 gousses d'ail hachées
2 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
le jus d'1 citron vert et d'1 citron jaune
quelques gouttes de sauce Tabasco
sel et poivre noir du moulin
8 glaçons et 1 poignée de feuilles de basilic, pour garnir

Pour les croûtons

2 tranches de pain rassis, croûte retirée
1 gousse d'ail coupée en deux
1 cuil. à soupe d'huile d'olive

Pour la sauce à l'avocat

1 avocat mûr
1 cuil. à café de jus de citron
1 morceau de concombre de 3 cm, coupé en dés
1/2 piment rouge épépiné et haché

1 Mettez le pain dans une grande jatte et arrosez avec 15 cl d'eau glacée. Laissez tremper 5 min.

2 Pendant ce temps, mettez les tomates dans une jatte et couvrez d'eau bouillante. Laissez 30 s puis pelez la peau, retirez les graines et hachez finement la chair.

3 Pelez le concombre, coupez-le en deux dans la longueur et retirez les graines avec une cuillère à café. Jetez les graines et hachez la chair.

4 Mettez le pain, les tomates, le concombre, le poivron rouge, le piment, l'ail, l'huile d'olive, les jus de citrons et le Tabasco dans le bol d'un mixer avec 45 cl d'eau glacée. Actionnez pour obtenir un mélange grossier. Assaisonnez à votre goût, puis mettez 2 à 3 h au frais.

5 Pour les croûtons, frottez les tranches de pain avec la gousse d'ail. Coupez le pain en dés et mettez-les dans un sac en plastique avec l'huile d'olive. Fermez hermétiquement et secouez pour les enrober d'huile.

6 Chauffez une grande poêle antiadhésive et faites frire les croûtons à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

7 Peu avant de servir, préparez la sauce à l'avocat. Coupez l'avocat en deux, dénoyautez-le, pelez-le et coupez-le en dés. Tournez l'avocat dans le jus de citron pour l'empêcher de brunir, puis mettez-le dans une coupe de service et ajoutez le concombre et le piment. Mélangez bien.

8 Versez le gaspacho dans 4 assiettes froides et ajoutez quelques glaçons. Couronnez d'une bonne cuillerée de sauce à l'avocat. Garnissez avec le basilic et éparpillez les croûtons sur le dessus.

SOUPE À LA TOMATE FRAÎCHE

Dans cette soupe italienne parfumée, l'association des tomates fraîches mûries au soleil et du concentré de tomates se suffit à elle-même. Choisissez des tomates très mûres et ajoutez du sucre et du vinaigre balsamique à votre goût. La quantité dépend de la suavité naturelle des tomates fraîches. En été, cette soupe est délicieuse, glacée.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

1,3 kg à 1,6 kg de tomates mûres
40 cl de bouillon de poulet ou de légumes
3 cuil. à soupe de concentré de tomates séchées au soleil
3 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
3 cuil. à café de sucre en poudre
1 petite poignée de feuilles fraîches de basilic plus un peu pour la garniture
sel et poivre noir du moulin
tartines grillées au fromage et crème fraîche, pour servir

CONSEIL

Entaillez la base de chaque tomate avant de la plonger dans l'eau bouillante : la peau sera ainsi plus facile à enlever.

1 Plongez les tomates 30 s dans l'eau bouillante puis dans l'eau froide. Pelez-les et coupez-les en quatre. Mettez-les dans une grande casserole et versez-y le bouillon de poulet ou de légumes. Portez à frémissement, baissez le feu, couvrez et laissez frémir 10 min jusqu'à ce que les tomates s'écrasent.

2 Ajoutez le concentré de tomates, le vinaigre, le sucre et le basilic. Salez et poivrez, laissez frémir 2 min, tout en remuant. Passez la soupe au mixer puis transférez-la dans une casserole et réchauffez à feu doux. Versez dans des assiettes, ajoutez 1 ou 2 tartines grillées au fromage, 1 cuillerée de crème fraîche et quelques feuilles de basilic.

SOUPE PARFUMÉE À LA TOMATE

Si le basilic est traditionnellement associé à la tomate, la coriandre fraîche lui convient également. Cette soupe chaleureuse est excellente en hiver.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 700 g de tomates
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 1 feuille de laurier
- 4 ciboules hachées
- 1 cuil. à café de sel
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cuil. à café de grains de poivre noir écrasés
- 2 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée
- 1 cuil. à soupe de Maïzena
- 1 ciboule hachée et 2 cuil. à soupe de crème liquide, pour garnir

CONSEIL

En hiver, quand les tomates fraîches sont moins rouges et pas suffisamment mûres, ajoutez 1 cuillerée à soupe de concentré de tomates.

1 Plongez les tomates 30 s dans de l'eau bouillante puis dans de l'eau froide. Pelez et hachez les tomates.

2 Chauffez l'huile dans une casserole et faites cuire les tomates hachées, le laurier et les ciboules quelques minutes, jusqu'à ce que les ciboules soient souples et les tomates à moitié cuites.

3 Ajoutez au mélange le sel, l'ail, le poivre et la coriandre. Versez 75 cl d'eau et portez à ébullition, baissez le feu et laissez frémir 15 à 20 min.

4 Diluez la Maïzena dans un peu d'eau froide. Retirez la soupe du feu et passez-la dans une passoire.

5 Remettez la soupe dans une casserole, ajoutez la Maïzena diluée et tournez 3 min environ à feu très doux, jusqu'à épaississement. Versez la soupe dans des assiettes individuelles et garnissez avec la ciboule hachée et la crème. Servez.

SOUPE À LA TOMATE ET AU BASILIC FRAIS

Voici une soupe pour la fin de l'été, quand les tomates fraîches sont si savoureuses. Servez-la avec l'un des nombreux pains parfumés disponibles, les pains au pesto, *aux olives ou au romarin se mariant particulièrement bien avec cette soupe.*

Pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 25 g de beurre
- 1 oignon moyen finement haché
- 1 kg de tomates olivettes mûres, hachées
- 1 gousse d'ail hachée
- 75 cl de bouillon de poulet
- 12 cl de vin blanc sec
- 2 cuil. à soupe de concentré de tomates séchées au soleil
- 2 cuil. à soupe de basilic frais déchiré
- 15 cl de crème fraîche
- sel et poivre noir du moulin
- basilic frais, pour garnir

1 Chauffez l'huile et le beurre dans une cocotte jusqu'à ce qu'ils moussent. Ajoutez l'oignon et laissez cuire 5 min à feu doux en remuant souvent avec une cuillère en bois.

2 Incorporez les tomates hachées et l'ail puis ajoutez le bouillon, le vin et le concentré de tomates ; salez et poivrez à votre goût. Portez à ébullition et baissez le feu, couvrez à demi la cocotte et laissez frémir 20 min, en remuant de temps à autre pour empêcher le mélange d'attacher dans le fond.

3 Passez la soupe au mixer en ajoutant le basilic déchiré, puis passez à travers une passoire dans une casserole.

4 Incorporez la crème et réchauffez à feu très doux, en remuant. Ne laissez pas bouillir. Vérifiez la consistance et ajoutez un peu de bouillon ou d'eau si nécessaire, et rectifiez l'assaisonnement. Versez dans des assiettes chaudes et garnissez de basilic. Servez aussitôt.

VARIANTE

Cette soupe peut être servie froide. Versez-la dans un récipient après l'avoir passée, laissez refroidir puis mettez au moins 4 h au réfrigérateur. Servez dans des assiettes froides.

SOUPE À LA COURGE SUCRINE, À L'AIL RÔTI ET À LA TOMATE

Voici une soupe richement parfumée. Une cuillerée de salsa épicée à la tomate donne un accent ensoleillé à la courge sucrée et à l'ail.

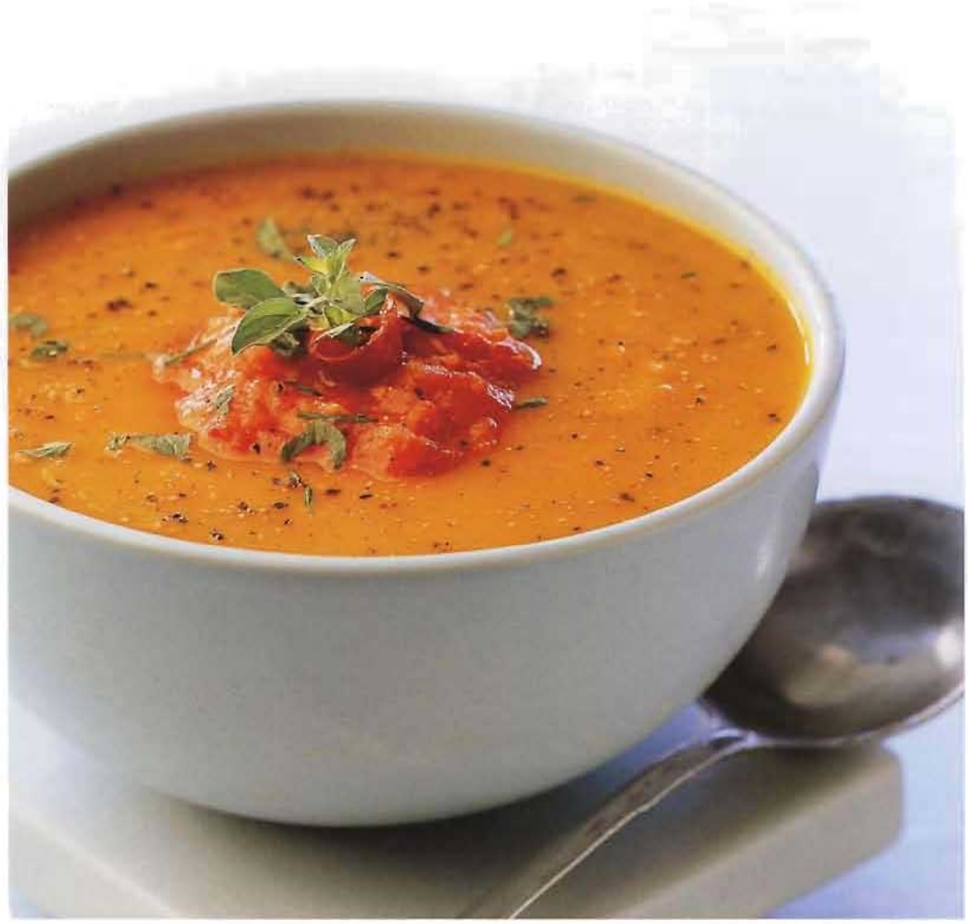
Pour 4 à 5 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 gousses d'ail épluchées
- quelques brins de thym frais
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 grosse courge sucrine coupée en deux et épépinée
- 2 oignons hachés
- 1 cuil. à café de coriandre en poudre
- 1,2 l de bouillon de légumes ou de poulet
- 2 à 3 cuil. à soupe d'origan frais haché ou de marjolaine
- sel et poivre noir du moulin

Pour la salsa

- 4 grosses tomates mûres, coupées en deux et épépinées
- 1 poivron rouge épépiné
- 1 gros piment rouge frais, coupé en deux et épépiné
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 pincée de sucre en poudre



1 Préchauffez le four à 220 °C (th. 8). Mettez les gousses d'ail sur un papier d'aluminium, ajoutez le thym et arrosez avec la moitié de l'huile d'olive. Enfermez les gousses dans le papier.

2 Posez la papillote sur la plaque du four avec la courge sucrine. Enduisez la courge avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Disposez les tomates, le poivron rouge et le piment frais de la salsa sur la plaque du four.

3 Faites rôtir les légumes 25 min, puis retirez les tomates, le poivron et le piment. Baissez la température à 190 °C (th. 6) et laissez la courge et l'ail encore 20 à 25 min, jusqu'à ce que la courge soit tendre.

4 Chauffez le reste de l'huile dans une grande casserole épaisse et faites cuire les oignons et la coriandre en poudre 10 min à feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient souples et commencent à dorer.

5 Pelez le poivron et le piment et réduisez-les en purée au mixer avec les tomates et l'huile d'olive pour la salsa. Incorporez le vinaigre balsamique et assaisonnez à votre goût, en ajoutant 1 pincée de sucre en poudre, si nécessaire, pour atténuer le goût.

6 Pressez l'ail pour en faire sortir la purée et ajoutez aux oignons. Retirez la chair de la courge et transférez-la dans la casserole. Ajoutez le bouillon, 1 cuillerée à café de sel et beaucoup de poivre noir. Portez à ébullition et laissez frémir 10 min.

7 Incorporez la moitié de l'origan ou de la marjolaine et laissez la soupe légèrement tiédir avant de la réduire en purée au mixer. Vous pouvez aussi la passer à travers une fine passoire en pressant avec une cuillère en bois.

8 Réchauffez la soupe sans la laisser bouillir, rectifiez l'assaisonnement et versez dans des bols chauds. Couronnez d'1 cuillerée de salsa et parsemez du reste de l'origan haché ou de la marjolaine. Servez aussitôt.

SOUPE À L'OIGNON ET À LA TOMATE

Cette soupe d'hiver réconfortante vient de l'Ombrie, en Italie, où elle est traditionnellement épaissie avec des œufs battus et beaucoup de parmesan. Elle est servie ensuite sur des tartines grillées ou avec de la ciabatta.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 125 g de *pancetta*, couenne retirée, grossièrement hachée
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 15 g de beurre
- 700 g d'oignons finement émincés
- 2 cuil. à café de sucre cristallisé
- 350 g de tomates olivettes mûres
- environ 1,2 l de bouillon de poulet
- quelques feuilles de basilic frais déchirées
- sel et poivre noir du moulin
- *ciabatta* et un morceau de parmesan, pour servir

1 Mettez la *pancetta* hachée dans une sauteuse et chauffez à feu doux, en tournant jusqu'à ce que la graisse sorte. Augmentez le feu, ajoutez huile, beurre, oignons et sucre, puis mélangez bien.

2 Couvrez à demi la sauteuse et laissez cuire les oignons 20 min à feu doux. Retirez le couvercle et remuez souvent, en baissant le feu si nécessaire.

3 Plongez les tomates 30 s dans de l'eau bouillante, puis passez-les dans de l'eau froide, égouttez-les et pelez-les.

4 Hachez les tomates, transférez-les dans la sauteuse avec le bouillon. Salez, poivrez et portez à ébullition, en remuant. Baissez le feu, couvrez à demi et laissez frémir 30 min environ, en remuant de temps à autre.

5 Vérifiez la consistance de la soupe. Si elle est trop épaisse, ajoutez un peu de bouillon ou d'eau.

6 Avant de servir, ajoutez presque tout le basilic et rectifiez l'assaisonnement. Servez chaud, garni avec le reste du basilic. Accompagnez de *ciabatta* et de parmesan que chaque convive râpera selon son goût.

CONSEILS

- Les tomates beefsteak conviennent pour cette soupe, leur chair étant très dense avec peu de graines. Pour apporter du croquant à cette soupe, vous pouvez ajouter quelques tomates cerises entières juste avant la fin de la cuisson.
- Choisissez des oignons vidalia pour cette recette : on les trouve parfois dans les supermarchés, ils sont très doux, sucrés et leur chair jaune est appétissante.

PISTOU

Cette soupe niçoise est délicieuse avec ses gros morceaux de légumes, servie avec un pesto *à la tomate et du parmesan. Servez des petites portions en hors-d'œuvre, ou des grands bols avec du pain croustillant pour un déjeuner léger.*

Pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 courgette coupée en dés
- 1 petite pomme de terre coupée en dés
- 1 échalote hachée
- 1 carotte coupée en dés
- 400 g de tomates hachées en conserve
- 1,2 l de bouillon de légumes
- 50 g de haricots verts coupés en tronçons d'1 cm
- 50 g de petits pois surgelés
- 50 g de petites pâtes à potage
- 4 à 6 cuil. à soupe de *pesto*
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomates
- sel et poivre noir du moulin
- parmesan ou *pecorino* fraîchement râpé, pour servir

1 Mettez la courgette, la pomme de terre, l'échalote, la carotte et les tomates avec leur jus dans une grande casserole. Ajoutez le bouillon de légumes et assaisonnez de sel et de beaucoup de poivre noir. Portez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et laissez frémir 20 min.

2 Portez à nouveau à ébullition, puis ajoutez les haricots verts et les petits pois. Laissez cuire environ 1 min.

VARIANTES

Pour renforcer le goût de tomate, remplacez les pâtes à potage par des spaghettis à la tomate, cassés en petits morceaux. Vous pouvez substituer du concentré de tomates séchées au concentré normal.

3 Ajoutez les pâtes. Faites cuire encore 10 min, jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente*. Rectifiez l'assaisonnement.

4 Versez la soupe dans des bols. Mélangez le *pesto* avec le concentré de tomates et ajoutez 1 cuillerée dans chaque bol. Parsemez de fromage râpé.

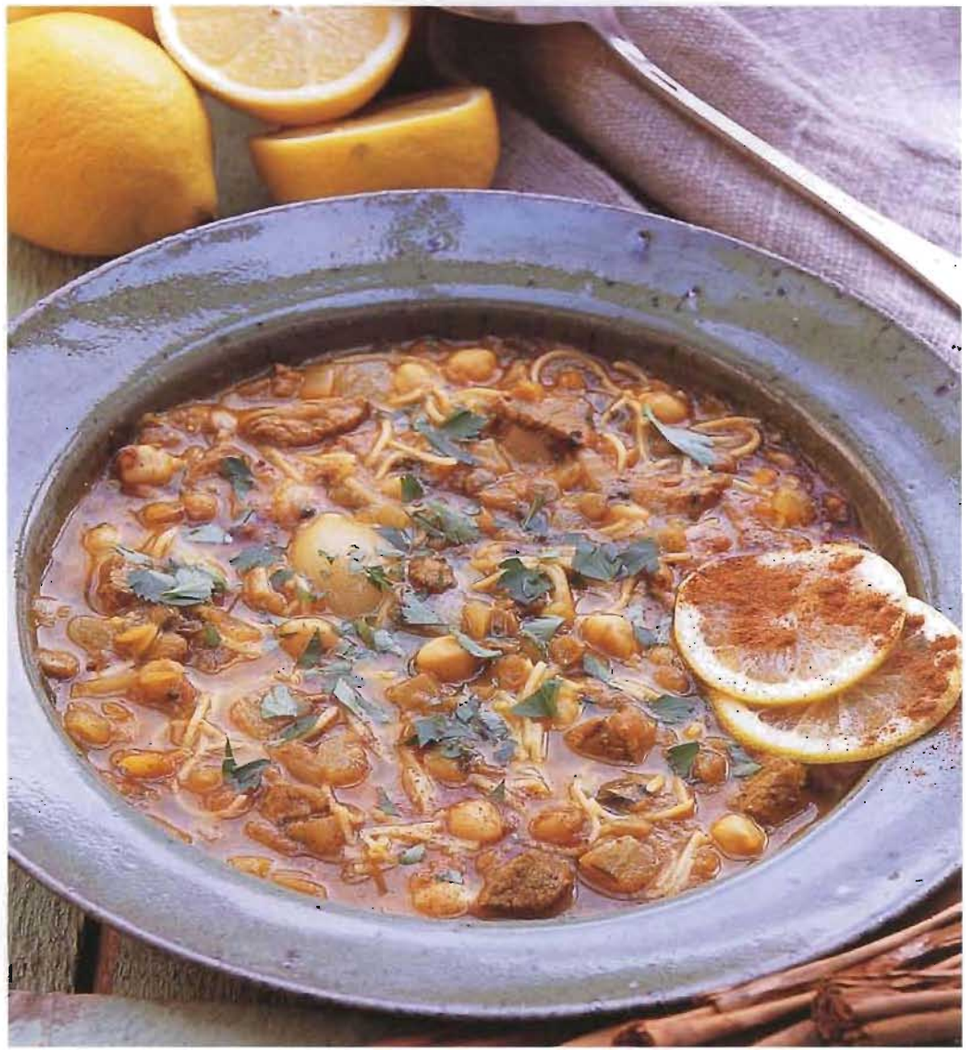
HARIRA MAROCAINE

Soupe chaleureuse de viande et de légumes, ce plat principal est servi pendant le ramadan, quand la population musulmane jeûne entre le lever et le coucher du soleil.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

450 g de tomates bien parfumées
250 g d'agneau coupé en morceaux
1/2 cuil. à café de curcuma en poudre
1/2 cuil. à café de cannelle en poudre
25 g de beurre
4 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée
2 cuil. à soupe de persil frais haché
1 oignon haché
50 g de lentilles corail
75 g de pois chiches, trempés toute la nuit dans l'eau froide
4 oignons grelots ou échalotes
25 g de nouilles fines
sel et poivre noir du moulin
coriandre fraîche, rondelles de citron et cannelle en poudre, pour garnir



CONSEILS

• La plupart des vitamines des fruits et des légumes se trouvent juste en dessous de la peau. Si vous voulez les conserver ou simplement gagner du temps, ne pelez pas les tomates.

• Pour renforcer le parfum de cannelle, râpez un bâton de cannelle ou réduisez-le en poudre dans un moulin à café réservé à cet usage.

1 Plongez les tomates 30 s dans de l'eau bouillante puis passez-les dans de l'eau froide. Pelez-les. Coupez en quartiers et retirez les graines. Hachez grossièrement la chair.

2 Mettez les morceaux d'agneau, le curcuma, la cannelle, le beurre, la coriandre fraîche, le persil et l'oignon dans une grande casserole et laissez cuire 5 min à feu moyen en remuant.

3 Ajoutez les tomates hachées et continuez la cuisson encore 10 min, en remuant fréquemment.

4 Rincez les lentilles à l'eau courante et égouttez-les. Incorporez-les au contenu de la casserole, avec les pois chiches égouttés et 60 cl d'eau. Salez et poivrez. Portez à ébullition, baissez le feu, couvrez et laissez frémir 1 h 30.

5 Ajoutez les oignons ou les échalotes. Laissez cuire 25 min. Ajoutez les nouilles et laissez cuire encore 5 min. Versez dans des bols et garnissez avec la coriandre, le citron et la cannelle.

SOUPE ESTIVALE AUX LÉGUMES

Cette soupe à la tomate rafraîchissante et vivement colorée tire le meilleur parti des légumes d'été de saison. Ajoutez beaucoup de poivrons rouges et jaunes si vous l'aimez plus sucrée.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 450 g de tomates olivettes mûres
- 250 g de tomates jaunes mûres
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 gros oignon finement haché
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomates séchées
- 200 g de courgettes vertes, extrémités coupées, grossièrement hachées
- 200 g de courgettes jaunes, extrémités coupées, grossièrement hachées
- 3 pommes de terre nouvelles coupées en dés
- 2 gousses d'ail écrasées
- environ 1,2 l de bouillon de poulet ou d'eau
- 4 cuil. à soupe de basilic frais déchiré
- 50 g de parmesan frais râpé
- sel de mer et poivre noir du moulin

1 Plongez les tomates 30 s dans l'eau bouillante puis dans l'eau froide, pelez-les et hachez-les finement. Chauffez l'huile dans une grande casserole et faites cuire l'oignon 5 min à feu doux en remuant constamment. Ajoutez le concentré de tomates, les tomates et les courgettes hachées, les pommes de terre et l'ail. Mélangez et laissez cuire 10 min à feu doux, en remuant souvent.

2 Ajoutez le bouillon ou l'eau. Portez à ébullition, baissez le feu, couvrez à demi et laissez frémir 15 min : les légumes doivent être tendres. Ajoutez du bouillon ou de l'eau si nécessaire.

3 Retirez la casserole du feu et incorporez le basilic et la moitié du fromage. Rectifiez l'assaisonnement. Servez chaud, parsemé du reste de parmesan.

SOUPE À LA TOMATE ET AUX TORTILLAS

Il y a plusieurs soupes aux tortillas. Celle-ci est la version aguada, *ou liquide, servie généralement en entrée ou pour un repas léger. Elle est facile et très rapide à réaliser. Vous pouvez la préparer à l'avance et frire les bandes de tortillas en la réchauffant. Les tortillas croustillantes donnent une texture originale à cette soupe.*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 tortillas de maïs
1 cuil. à soupe d'huile, plus un peu pour frire les tortillas
1 petit oignon haché
2 gousses d'ail écrasées
350 g de tomates olivettes mûres
400 g de tomates olivettes en conserve, égouttées
1 l de bouillon de poulet
1 petit bouquet de coriandre fraîche
50 g de gruyère râpé
sel et poivre noir du moulin

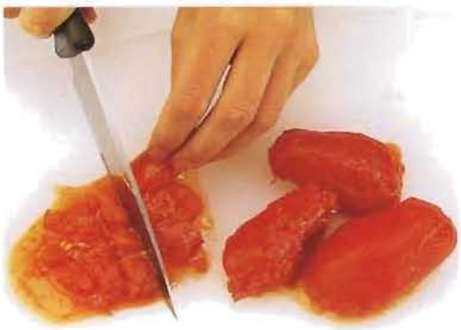
1 Avec un couteau aiguisé, coupez chaque tortilla en 4 ou 5 bandes de 2 cm de large environ. Versez l'huile dans une poêle sur une hauteur de 2 cm. Chauffez jusqu'à ce qu'un petit morceau de tortilla plongé dans l'huile remonte à la surface et bouillonne sur les côtés.

2 Plongez quelques bandes de tortilla dans l'huile chaude et faites-les frire.

3 Retirez les tortillas au fur et à mesure, à l'aide d'une écumoire, et égouttez-les sur du papier absorbant. Faites frire le reste des bandes de tortillas.

4 Chauffez 1 cuillerée à soupe d'huile dans une grande casserole. Mettez l'oignon et l'ail à revenir à feu moyen 2 à 3 min, jusqu'à ce que l'oignon soit souple et translucide. Ne laissez pas brûler l'ail, il donnerait un goût amer à la soupe.

5 Plongez les tomates 30 s dans l'eau bouillante, puis passez-les dans l'eau froide. Égouttez-les et pelez-les avec un couteau aiguisé.



6 Hachez les tomates fraîches et en conserve, puis ajoutez-les au mélange à base d'oignons. Ajoutez le bouillon de poulet. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez frémir 10 min, jusqu'à ce que le liquide ait légèrement réduit. Remuez de temps à autre.

7 Hachez ou déchirez grossièrement la coriandre. Ajoutez à la soupe et assaisonnez à votre goût de sel et de poivre noir du moulin.

8 Mettez quelques morceaux de tortilla croustillante dans 4 grands bols individuels. Versez la soupe. Parsemez chaque portion de gruyère râpé et servez aussitôt.

CONSEIL

Vous hacherez facilement les fines herbes en les mettant dans un verre et en les ciselant avec des ciseaux. Gardez les ciseaux verticaux – chaque main tenant une branche des ciseaux – et ouvrez et fermez les lames jusqu'à ce que les herbes soient finement et régulièrement hachées. Si vous utilisez des herbes ligneuses, comme le romarin ou le thym, détachez les feuilles des tiges avant de les mettre dans le verre. Vous pourrez ensuite les hacher.

RIBOLLITA

Cette soupe ressemble assez au minestrone italien. Elle est à base de tomates, et les haricots remplacent les pâtes. En Italie, la tradition veut qu'on la verse sur du pain et un légume vert.

Pour 6 à 8 personnes

INGRÉDIENTS

350 g de tomates parfumées, de préférence des olivettes
4 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra, plus un peu pour parfumer la soupe
2 oignons hachés
2 carottes émincées
4 gousses d'ail écrasées
2 branches de céleri finement émincées
1 bulbe de fenouil épluché et haché
2 grosses courgettes finement émincées
1 boîte de 400 g de tomates concassées
2 cuil. à soupe de *pesto*
1 l de bouillon de légumes
1 boîte de 400 g de haricots blancs ou de flageolets égouttés
450 g de jeunes feuilles d'épinards frais
sel et poivre noir du moulin
6 à 8 tranches de pain blanc
copeaux de parmesan ou de *pecorino*

1 Plongez les tomates 30 s dans l'eau bouillante, puis dans l'eau froide et retirez la peau. Hachez la chair des tomates et réservez.

2 Chauffez 3 cuillerées à soupe d'huile dans une grande casserole. Ajoutez les oignons, les carottes, l'ail, le céleri et le fenouil et faites cuire 10 min à feu doux. Ajoutez les courgettes et laissez cuire encore 2 min.

3 Incorporez les tomates hachées et en conserve, le *pesto,* le bouillon et les haricots et portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez la casserole et laissez frémir 25 à 30 min, jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres et le bouillon très parfumé. Salez et poivrez à votre goût.

4 Chauffez 1 cuillerée à soupe d'huile dans une poêle et faites fondre les épinards 2 min. Posez 1 tranche de pain dans chaque soupière individuelle, couronnez d'épinards puis versez la soupe sur les épinards. Arrosez avec de l'huile d'olive et parsemez de parmesan.

SOUPE AUX HARICOTS BORLOTTI ET AUX PÂTES

Cette version d'une soupe italienne classique est un repas complet à elle seule. Le convive qui trouve la feuille de laurier reçoit traditionnellement un baiser de la cuisinière.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 oignon haché
1 tige de céleri hachée
2 carottes hachées
5 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 feuille de laurier
1 verre de vin blanc (facultatif)
1 l de bouillon de légumes
1 boîte de 400 g de tomates concassées
30 cl de *passata* (purée de tomates)
175 g de pâtes, *farfalle* ou *conchiglie*
1 boîte de 400 g de haricots *borlotti* (ou cocos) égouttés
250 g d'épinards lavés et égouttés
sel et poivre noir du moulin
50 g de parmesan frais râpé, pour servir

VARIANTE

D'autres légumes secs, comme les *cannellini*, les haricots blancs ou les pois chiches sont également très bons.

1 Mettez l'oignon haché, le céleri et les carottes dans une grande casserole avec l'huile d'olive. Laissez cuire 5 min à feu moyen en remuant à l'occasion : les légumes doivent être souples.

2 Ajoutez la feuille de laurier, le vin, le bouillon de légumes, les tomates et la *passata*, portez à ébullition. Baissez le feu, laissez frémir 10 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

3 Ajoutez les pâtes et les haricots et portez à nouveau à ébullition, puis laissez frémir 8 min jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente*. Remuez fréquemment pour empêcher les pâtes de coller.

4 Assaisonnez à votre goût de sel et de poivre. Retirez les tiges épaisses des épinards et ajoutez les feuilles au mélange. Laissez cuire encore 2 min. Servez dans des soupières individuelles chaudes, parsemez de parmesan frais râpé.

VARIANTES

• Cette soupe est délicieuse avec des rondelles de saucisse épicée cuite ou des morceaux de *pancetta* ou de lard cuit. Il suffit de les ajouter à la soupe à la fin de l'étape 3. La viande doit être très chaude.

• Les végétariens peuvent remplacer la viande par du tofu fumé ou mariné.

SOUPE PROVENÇALE AU POISSON

La présence de riz transforme la soupe en un plat principal substantiel. Le riz basmati ou thaï est le meilleur, mais tout riz à longs grains peut convenir. Si vous préférez un parfum de tomate plus intense, remplacez le vin blanc par de la passata.

Pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 450 g de moules fraîches
- environ 25 cl de vin blanc
- 800 g à 1 kg de filets de poisson blanc mélangés – lotte, limande, sole, lieu ou morue
- 6 grosses noix de Saint-Jacques
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 3 poireaux hachés
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 poivron rouge épépiné et coupé en morceaux de 3 cm
- 1 poivron jaune épépiné et coupé en morceaux de 3 cm
- 1 bulbe de fenouil de 175 g, coupé en morceaux de 4 cm
- 1 boîte de 400 g de tomates concassées
- 15 cl de *passata* (purée de tomates)
- environ 1 l de fumet de poisson bien parfumé
- 1 bonne pincée de filaments de safran trempée dans 1 cuil. à soupe d'eau bouillante
- 175 g de riz basmati mis à tremper
- 8 grosses crevettes roses crues épluchées, le boyau noir retiré
- sel et poivre noir du moulin
- 2 à 3 cuil. à soupe d'aneth frais, pour garnir

1 Nettoyez les moules, en jetant les coquilles qui restent ouvertes. Mettez-les dans une casserole à fond épais. Ajoutez 6 cuillerées à soupe de vin, couvrez, portez à ébullition à feu vif et laissez cuire 3 min ou jusqu'à ce que les moules soient ouvertes.

2 Passez en réservant le liquide. Jetez les moules qui sont restées fermées. Réservez la moitié des moules dans leur coquille pour la garniture, décoquillez le reste et mettez-les dans une jatte.

3 Coupez les poissons en dés de 3 cm. Détachez le corail des Saint-Jacques et coupez la noix en trois ou quatre. Ajoutez les Saint-Jacques aux poissons et le corail aux moules décoquillées.

4 Chauffez l'huile d'olive dans une casserole et faites dorer les poireaux et l'ail 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils soient souples. Ajoutez poivrons et fenouil et laissez cuire encore 2 min.

CONSEIL

Pour préparer le fumet de poisson, mettez environ 450 g de parures de poisson (têtes, arêtes) dans une grande casserole. Ajoutez 1 oignon haché, une carotte, du laurier, 1 brin de persil, 6 grains de poivre et 1 zeste de citron. Ajoutez 1,2 litre d'eau, portez à ébullition puis laissez frémir 25 à 30 min. Passez à travers une mousseline.

5 Incorporez les tomates, la *passata,* le fumet, l'eau de safran, le liquide des moules et le vin. Assaisonnez et laissez cuire 5 min. Égouttez le riz, ajoutez au mélange, couvrez, laissez frémir 10 min.

6 Incorporez délicatement les poissons, laissez cuire 5 min à feu doux. Ajoutez les crevettes, laissez cuire 2 min. Ajoutez le corail et les moules décoquillées et laissez cuire encore 2 à 3 min, le poisson doit être cuit. Rajoutez un peu de vin blanc ou de bouillon si nécessaire. Versez dans des assiettes chaudes, ajoutez les moules dans leur coquille et garnissez d'aneth. Servez aussitôt.

SOUPE MÉDITERRANÉENNE AUX POIREAUX, AU POISSON, AUX TOMATES ET À L'AIL

Cette soupe bien parfumée constitue à elle seule un repas substantiel. Servez-la avec des croûtons dorés, tartinés de mayonnaise à l'ail.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 gros poireaux
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à café de graines de coriandre écrasées
1 pincée de poudre de piment rouge séché
300 g de petites pommes de terre, pelées et coupées en tranches épaisses
1 boîte de 400 g de tomates concassées
60 cl de fumet de poisson
15 cl de vin blanc
1 feuille de laurier frais
1 étoile de badiane
1 lanière de zeste d'orange
1 bonne pincée de filaments de safran
450 g de filets de poisson blanc – lotte, morue, lieu ou loup
1 petit calamar de 450 g, nettoyé
250 g de crevettes roses épluchées
2 à 3 cuil. à soupe de persil plat haché
sel et poivre noir du moulin

Pour servir
tranches de baguette grillées
mayonnaise à l'ail

1 Émincez les poireaux, en séparant le vert du blanc. Lavez le tout soigneusement dans une passoire et égouttez. Réservez le blanc.

2 Chauffez l'huile à feu doux dans une casserole, ajoutez le vert des poireaux, les graines de coriandre écrasées et la poudre de piment rouge. Laissez cuire 5 min en remuant de temps à autre.

3 Ajoutez les pommes de terre et les tomates, le fumet, le vin, le laurier, la badiane, le zeste d'orange et le safran. Portez à ébullition, baissez le feu et couvrez à demi. Laissez frémir 20 min, les pommes de terre doivent être tendres. Rectifiez l'assaisonnement.

4 Coupez les filets de poisson en morceaux. Coupez le calamar en rectangles et incisez ces rectangles en croix.

5 Incorporez le poisson à la soupe et laissez cuire 4 min à feu doux. Ajoutez les crevettes et faites cuire 1 min. Mettez le calamar et le blanc des poireaux, puis laissez cuire encore 2 min, en remuant de temps à autre.

6 Pour finir, incorporez le persil haché. Versez la soupe dans des assiettes chaudes et servez aussitôt. Offrez le pain grillé et la mayonnaise à l'ail en accompagnement.

SOUPE AUX FRUITS DE MER ET ROUILLE

Cette soupe au poisson et aux tomates riche et aromatique est parfumée avec du safran et des herbes. La rouille, sauce épicée, est servie séparément, chacun l'ajoutant selon son goût.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 3 rougets écaillés et vidés
- 12 grosses crevettes roses cuites
- 700 g de poisson blanc – lieu, morue, flétan ou lotte
- 250 g de moules fraîches
- 1 oignon émincé
- 1 carotte émincée
- 1 bouquet garni
- 1/2 l de bouillon de légumes
- 1 cuil. à café de filaments de safran
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 bulbe de fenouil grossièrement haché
- 4 gousses d'ail écrasées
- 3 lanières de zeste d'orange
- 4 brins de thym frais
- 1 kg de tomates
- 2 cuil. à soupe de concentré de tomates séchées au soleil
- 3 feuilles de laurier
- sel et poivre noir du moulin

Pour la rouille

- 1 poivron rouge épépiné
- 1 piment rouge frais, épépiné et émincé
- 2 gousses d'ail hachées
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 4 cuil. à soupe de chapelure fraîche

1 Pour préparer la rouille, réduisez en purée fine au mixer le poivron, le piment, l'ail, l'huile et la chapelure. Transférez dans un plat de service et mettez au frais.

2 Levez les filets des rougets en les dégageant de l'arête. Réservez les têtes et les arêtes pour le fumet.

3 Coupez les filets en morceaux. Épluchez la moitié des crevettes et réservez les carapaces pour le fumet.

4 Retirez la peau des poissons blancs, ôtez les arêtes et détaillez la chair en gros morceaux. Nettoyez les moules et jetez celles qui restent ouvertes.

5 Pour le fumet, mettez les parures de poisson et les carapaces de crevettes dans une casserole avec 1 litre d'eau, l'oignon, la carotte, le bouquet garni, du sel et du poivre. Portez à ébullition et laissez frémir 30 min. Laissez tiédir et filtrez.

6 Diluez le safran dans le bouillon de légumes. Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile dans une grande sauteuse. Ajoutez tout le poisson et faites dorer 1 min à feu vif. Égouttez et réservez.

7 Chauffez le reste de l'huile et faites colorer le fenouil, l'ail, le zeste d'orange et le thym. Mélangez du bouillon de légumes au safran au fumet afin d'obtenir environ 1,2 litre.

8 Plongez les tomates 30 s dans l'eau bouillante, puis dans l'eau froide, pelez-les et hachez-les. Dans le mélange de bouillon et de fumet, ajoutez les tomates, le concentré de tomates et les feuilles de laurier. Rectifiez l'assaisonnement, couvrez, puis laissez frémir à feu doux 20 min.

9 Ajoutez les rougets, le poisson blanc, les crevettes et les moules. Couvrez et laissez cuire 3 à 4 min. Retirez du feu et enlevez le couvercle. Jetez les moules encore fermées. Servez la soupe brûlante et la rouille en saucière.

CONSEILS

- Pour gagner du temps, demandez au poissonnier de prélever les filets de rouget pour vous.
- Pour tempérer la vigueur de la rouille, ajoutez une tomate hachée aux autres ingrédients ou supprimez le piment frais.

SALADE AUX TOMATES RÔTIES ET À LA MOZZARELLA, HUILE AU BASILIC

En faisant rôtir les tomates à l'huile d'olive, vous apporterez une saveur subtile et très parfumée à ce plat délicieux. Si vous préparez l'huile au basilic peu avant de servir, vous conserverez la fraîcheur de son arôme et sa vive couleur émeraude.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

huile d'olive pour enduire les tomates
6 grosses tomates olivettes
350 g de mozzarella coupée en 8 à 12 tranches
feuilles fraîches de basilic, pour garnir

Pour l'huile au basilic

25 feuilles fraîches de basilic
4 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
1 gousse d'ail écrasée

Pour la salade

100 g de feuilles de salades
50 g d'herbes en mélange – coriandre, basilic et roquette
3 cuil. à soupe de graines de citrouille
3 cuil. à soupe de graines de tournesol

Pour la vinaigrette

4 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
1/2 cuil. à café de moutarde de Dijon
sel et poivre noir du moulin

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7) et huilez une plaque. Coupez les tomates en deux dans la longueur et retirez les graines. Posez sur la plaque, côté coupé vers le haut, et faites rôtir 20 min ; les tomates doivent être tendres.

2 Préparez l'huile au basilic : mettez le basilic, l'huile d'olive et l'ail dans le bol du mixer et mélangez. Versez dans une coupe et placez au frais.

3 Lavez soigneusement la salade. Déposez les feuilles dans un saladier. Ajoutez les herbes et tournez délicatement.

4 Faites griller 2 min à sec, à la poêle, les graines de citrouille et de tournesol en remuant souvent. Laissez refroidir avant de les disposer sur la salade.

5 Mélangez les ingrédients de la vinaigrette dans un bocal à couvercle vissé ou un pot. Secouez ou remuez avec un petit fouet. Versez sur la salade et mélangez en enrobant bien les feuilles.

6 Sur chaque assiette, posez les moitiés de tomates sur 2 à 3 tranches de mozzarella et arrosez d'huile de basilic. Assaisonnez bien et garnissez de feuilles de basilic. Servez avec la salade.

CIABATTA GRILLÉE AUX TOMATES, AU FROMAGE ET AUX FLEURS DE MARJOLAINE

Voici une méthode simple et délicieuse d'utiliser les fleurs de marjolaine. L'association du fromage, de la tomate et de la marjolaine est toujours appréciée, mais vous pouvez lui ajouter des câpres, des olives, des anchois ou des rondelles de poivrons rôtis.

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

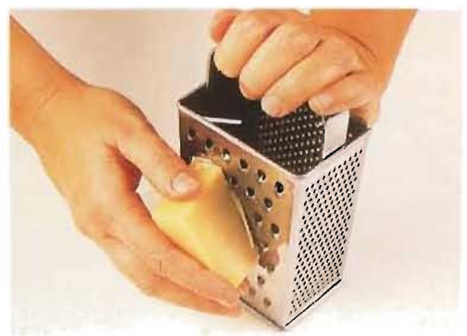
1 *ciabatta* (pain italien)
4 tomates
125 g de mozzarella ou de gruyère
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de fleurs de marjolaine
sel et poivre noir du moulin

CONSEIL

Ajoutez des fleurs de marjolaine à votre garniture de pizza favorite. Éparpillez 1 cuillerée à soupe de fleurs et ajoutez quelques feuilles. Les fleurs de marjolaine sont très parfumées et doivent être utilisées avec parcimonie, surtout la première fois. La quantité dépend de vos papilles gustatives.

1 Préchauffez le gril pour qu'il soit très chaud. Coupez le pain en deux dans la longueur et faites griller légèrement sous le gril : il doit être à peine doré.

2 Pendant ce temps, plongez les tomates 30 s dans l'eau bouillante puis passez-les dans l'eau froide. Pelez-les et coupez-les en tranches épaisses.



3 Émincez ou râpez le fromage. Arrosez légèrement le pain d'huile d'olive et couronnez avec les tranches de tomates et le fromage. Salez et poivrez et éparpillez les fleurs de marjolaine sur le dessus. Versez encore un peu d'huile d'olive. Remettez sous le gril jusqu'à ce que le fromage bouillonne et commence à brunir. Sortez du four et servez immédiatement.

TOMATES GRILLÉES SUR PAIN DE SEIGLE

Un peu d'huile, de vinaigre balsamique et quelques copeaux de parmesan relèvent ces tartines aux tomates croustillantes.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- huile d'olive
- 6 tomates coupées en tranches épaisses
- 4 tranches épaisses de pain de seigle
- vinaigre balsamique
- sel et poivre noir du moulin
- copeaux de parmesan, pour la garniture

VARIANTES

• Pour un encas plus substantiel, mettez quelques tranches de *prosciutto* sur les tranches de pain avant d'ajouter les tomates.

• Cette recette est également délicieuse si vous remplacez le parmesan par des tranches de mozzarella.

• Les anchois se marient bien avec les tomates. Découpez quelques filets d'anchois en bandes et disposez-les sur les tomates. Supprimez le parmesan.

1 Enduisez un gril avec de l'huile d'olive et chauffez. Déposez les tranches de tomates et laissez cuire environ 4 min, en les retournant une fois. Vous pouvez aussi chauffer le gril du four et tapisser une grille de papier d'aluminium. Faites griller les tomates 4 à 6 min, en les retournant une fois.

2 Pendant ce temps, faites légèrement griller le pain.

3 Mettez les tomates sur les tranches de pain grillé et arrosez chaque tartine avec un peu d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Salez, poivrez et servez aussitôt avec de fins copeaux de parmesan.

CONSEIL

Le gril réduit la quantité d'huile nécessaire à la cuisson des tomates et leur donne un goût fumé.

BROCHETTES DE MOZZARELLA ET DE TOMATES

Mélange de saveurs avec la mozzarella cuite au four, les tomates, le basilic et le pain, ces brochettes colorées seront appréciées des adultes et des enfants.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 12 tranches de pain de campagne, d'1 cm d'épaisseur
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 250 g de mozzarella coupée en tranches fines
- 3 tomates olivettes mûres coupées en tranches fines
- 8 cuil. à soupe de feuilles de basilic fraîches, plus quelques-unes pour garnir
- sel et poivre noir du moulin
- 2 cuil. à soupe de persil plat frais et haché pour garnir

CONSEILS

- Si vous utilisez des brochettes en bois, faites-les d'abord tremper dans l'eau, pour les empêcher de brûler.
- Le pain de ces brochettes doit être assez dense. Ne prenez pas de pain de mie, qui est trop mou.

1 Préchauffez le four à 220 °C (th. 8). Retirez la croûte du pain et coupez chaque tranche en quatre carrés. Posez sur la plaque du four et enduisez le pain avec la moitié de l'huile d'olive. Faites cuire au four 3 à 5 min jusqu'à ce que les carrés soient dorés.

2 Retirez le pain du four et posez-le sur une planche avec les autres ingrédients.

3 Alignez 16 tas, en commençant par 1 carré de pain, puis 1 tranche de mozzarella couronnée d'1 tranche de tomate et d'1 feuille de basilic. Salez et poivrez, puis recommencez pour finir par 1 carré de pain. Maintenez chaque pile par une brochette, puis posez sur la plaque. Arrosez avec le reste de l'huile et faites cuire 10 à 15 min (le fromage commence à fondre). Garnissez avec du basilic et du persil plat.

TOASTS À LA TOMATE ET AUX CANNELLINI

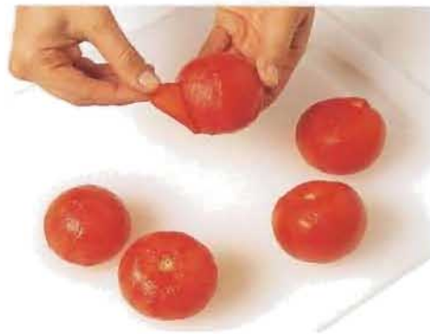
Cette recette s'inspire des toasts toscans servis traditionnellement en début de repas. Les cannellini *en font un encas plus nourrissant.*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

150 g de haricots secs *cannellini*
5 tomates
3 cuil. à soupe d'huile d'olive, plus un peu pour arroser
2 tomates séchées au soleil à l'huile, égouttées et finement hachées
2 gousses d'ail
2 cuil. à soupe de romarin frais haché
12 tranches de pain italien (*ciabatta* ou pain toscan)
sel et poivre noir du moulin
1 poignée de feuilles de basilic frais, pour garnir

1 Faites tremper les haricots dans l'eau toute la nuit. Égouttez, rincez, mettez dans une casserole et recouvrez d'eau froide. Faites bouillir 10 min à gros bouillons. Baissez le feu et laissez frémir 50 à 60 min. Égouttez et transférez dans une casserole.



2 Mettez les tomates dans une jatte, couvrez d'eau bouillante et laissez 30 s. Rafraîchissez-les à l'eau froide. Pelez, épépinez et hachez la chair.

3 Chauffez l'huile dans une casserole, ajoutez les tomates fraîches et séchées au soleil. Ajoutez 1 gousse d'ail écrasée et le romarin. Laissez mijoter 2 min jusqu'à ce que les tomates s'écrasent.

4 Ajoutez le mélange de tomates aux haricots cuits, salez et poivrez à votre goût et mélangez bien. Réchauffez à feu doux.

5 Coupez la gousse d'ail restante en deux et frottez le côté coupé sur les tranches de pain. Faites légèrement griller le pain. Versez les haricots sur les toasts grillés. Éparpillez les feuilles de basilic et arrosez avec un peu d'huile d'olive avant de servir.

CONSEIL

Vous pouvez remplacer les haricots secs par des haricots en conserve. Comptez 275 g de haricots égouttés et ajoutez-les au mélange de tomates à l'étape 4.

VARIANTES

Essayez diverses garnitures : la base de tomates (étapes 2 et 3) peut être mélangée avec du thon en conserve, des olives ou des morceaux de jambon cuit au lieu de haricots.

GRILLÉES À LA PIPERADE

Ce mélange de tomates olivettes mûres, de poivrons doux et d'œufs est un concentré des saveurs de la Méditerranée. Il constitue un délicieux amuse-bouche ou un encas léger pour le déjeuner.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 cuil. à soupe de saindoux, de graisse de canard ou d'huile d'olive
- 2 petits oignons grossièrement hachés
- 4 poivrons rouges ou jaunes épépinés et hachés
- 2 grosses gousses d'ail finement hachées
- 1 pincée de piment en poudre
- 700 g de tomates olivettes mûres pelées, épépinées et hachées
- 1 cuil. à soupe d'origan frais haché ou 1 cuil. à café d'origan séché
- 1 baguette
- 4 à 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 25 g de beurre
- 6 œufs battus
- sel et poivre noir du moulin
- feuilles de basilic frais, pour garnir

VARIANTE

Pour une version plus rapide, coupez le pain en tranches épaisses et ajoutez aux œufs (étape 4) environ 20 cl de sauce tomate aux poivrons du commerce.

1 Chauffez la graisse ou l'huile dans une grande poêle à fond épais. Ajoutez les oignons et laissez cuire à feu doux 5 min, en remuant de temps à autre, sans les laisser colorer.

2 Ajoutez les poivrons, l'ail et le piment en poudre. Faites cuire encore 5 min en remuant. Incorporez les tomates, le sel, le poivre et l'origan, puis laissez mijoter 15 à 20 min à feu moyen jusqu'à ce que le liquide soit presque évaporé.

3 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Ouvrez le pain en deux dans la longueur, retirez les croûtons, coupez en 6 morceaux égaux et enduisez d'huile d'olive. Faites cuire sur une plaque 8 à 10 min au four, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

4 Chauffez le beurre jusqu'à ce qu'il mousse, ajoutez les œufs, mélangez à feu doux pour obtenir des œufs brouillés. Retirez du feu et ajoutez les tomates. Répartissez sur le pain et décorez de feuilles de basilic. Servez très chaud.

POLENTA AUX HERBES ET AUX TOMATES

La polenta jaune d'or parfumée par les herbes de l'été et cuite à la poêle avec des tomates de saison est représentative de la cuisine du nord de l'Italie.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

75 cl de bouillon de légumes ou d'eau
1 cuil. à café de sel
175 g de polenta
25 g de beurre
5 cuil. à soupe de fines herbes en mélange, persil, thym, ciboulette et basilic, plus un peu pour garnir
huile d'olive pour graisser
6 grosses tomates olivettes ou beefsteak
sel et poivre noir du moulin

CONSEILS

- Pour obtenir un croisillon sur la polenta, à mi-cuisson, tournez chaque rond de 90° sur le gril.
- Vous pouvez utiliser d'autres mélanges d'herbes fraîches ou choisir uniquement du basilic ou de la ciboulette.
- Si vous aimez l'ail, ajoutez simplement une gousse écrasée au reste des herbes.

1 Préparez la polenta à l'avance : mettez le bouillon ou l'eau dans une casserole avec le sel et portez à ébullition. Baissez le feu, versez peu à peu la polenta et tournez avec une cuillère en bois.

2 Tournez constamment, avec un mouvement en 8, à feu moyen, pendant 5 min, jusqu'à ce que la polenta commence à épaissir et se détache des parois de la casserole.

3 Retirez du feu et continuez à remuer encore 1 ou 2 min. Incorporez le beurre, le persil, le thym, la ciboulette et le basilic hachés, et assaisonnez de poivre noir.

4 Versez le mélange dans un grand moule graissé ou un plat en verre. Étalez uniformément à l'aide d'une spatule flexible. Couvrez la surface avec un papier sulfurisé puis laissez dans un endroit frais jusqu'à ce que la polenta soit froide et parfaitement ferme.

5 Retournez la polenta sur une planche, puis découpez 8 ronds avec un emporte-pièce à gâteaux. Vous pouvez aussi couper la polenta au couteau en 8 carrés. Enduisez-les d'huile.

6 Chauffez un gril et badigeonnez légèrement d'huile. Coupez les tomates en deux, enduisez-les d'huile et saupoudrez de sel et de poivre. Faites cuire les demi-tomates et les ronds de polenta 5 min sur le gril, en les retournant une fois. Servez garni de fines herbes.

TOASTS GRILLÉS AUX TOMATES, AUX LÉGUMES ET AUX ANCHOIS

Ce hors-d'œuvre italien populaire permettait, à l'origine, d'utiliser les récoltes de tomates trop abondantes. Les Italiens préfèrent généralement les tomates olivettes, mais les tomates cerises sont également délicieuses.

Pour 16 toasts

INGRÉDIENTS

1 pain *ciabatta* ou 1 baguette
sel et poivre noir du moulin

Pour la garniture de tomates, poivrons et anchois

1 boîte de 400 g de poivrons rouges rôtis et de tomates
50 g de filets d'anchois en conserve
huile d'olive vierge extra, pour arroser les légumes
1 à 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
1 gousse d'ail
pesto rouge, pour enduire le pain
2 cuil. à soupe de ciboulette fraîche, origan ou sauge, hachée
1 cuil. à soupe de câpres, pour décorer

Pour la garniture de mozzarella et de tomates

pesto vert, pour enduire le pain
12 cl de sauce tomate épaisse en conserve ou faite maison
125 g de mozzarella de bonne qualité, coupée en tranches fines
2 à 3 tomates olivettes mûres, épépinées et coupées en lanières
feuilles de basilic frais, pour garnir

CONSEIL

Pour une version diététique, remplacez la *ciabatta* par du pain complet.

1 Coupez la *ciabatta* ou la baguette en 16 tranches. Faites griller des deux côtés. Laissez refroidir sur une grille.

2 Pour la garniture de tomates, poivrons et anchois, égouttez les tomates et les poivrons et essuyez-les au papier absorbant. Coupez en lanières d'1 cm de large et mettez-les dans un plat peu profond.

3 Rincez et séchez les filets d'anchois, ajoutez aux poivrons et tomates. Arrosez d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.

4 Avec un couteau pointu, pelez et partagez la gousse d'ail. Frottez 8 toasts avec le côté coupé de la gousse et enduisez d'un peu de *pesto* rouge. Disposez les tomates, poivrons et anchois sur les toasts de façon décorative, puis éparpillez les herbes et les câpres.

5 Pour la garniture de mozzarella et de tomates, enduisez le reste des toasts de *pesto* vert, ajoutez un peu de sauce tomate. Posez 1 tranche de mozzarella et des lanières de tomate. Décorez de feuilles de basilic.

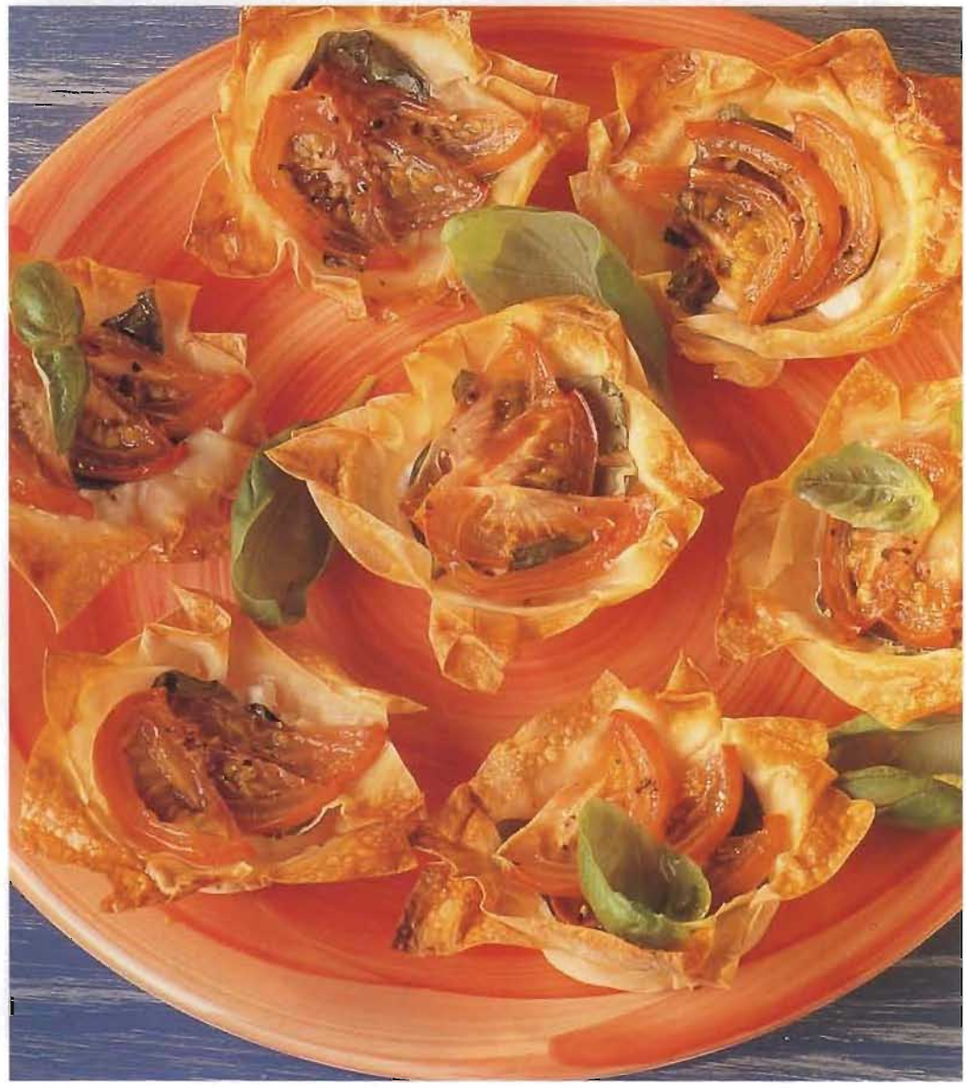
TARTELETTES AUX TOMATES ET AU FROMAGE

Bien qu'elles soient spectaculaires, ces tartelettes croustillantes sont très faciles à faire. Elles sont meilleures dégustées à la sortie du four et donc parfaites pour l'apéritif.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 feuilles de pâte filo (ou brick)
Maïzena, pour fariner la planche
1 blanc d'œuf
125 g de fromage frais
1 poignée de feuilles de basilic frais
4 tomates coupées en quartiers
sel et poivre noir du moulin



VARIANTE

Pour une saveur plus relevée, parsemez les tartelettes de gruyère râpé ou de parmesan avant la cuisson, ou bien couronnez d'une tranche de mozzarella.

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Posez la pâte filo sur une planche farinée avec de la Maïzena. Enduisez les feuilles de pâte avec du blanc d'œuf et coupez en 16 carrés de 10 cm de côté.

2 Tapissez des moules à tartelettes avec deux carrés de pâte. Répartissez le fromage dans les moules. Poivrez et décorez de feuilles de basilic.

3 Disposez les quartiers de tomates sur le fromage, assaisonnez bien et faites cuire 10 à 12 min au four, jusqu'à ce que les tartelettes soient dorées. Servez chaud.

CONSEILS

- Si vous employez de la pâte filo, veillez à ce qu'elle ne sèche pas : couvrez-la d'un torchon ou de film alimentaire dès que vous ne vous en servez pas.
- Passer les feuilles de filo au blanc d'œuf est assez inhabituel, mais cela change du traditionnel beurre fondu, bien plus riche. Pour une recette plus légère, préférez le blanc d'œuf et la crème fraîche allégée.
- Ces tartelettes sont délicieuses accompagnées d'un chutney ou d'une mayonnaise au *pesto* (6 cuillerées à café de mayonnaise mélangées à 1 cuillerée à café de *pesto*).

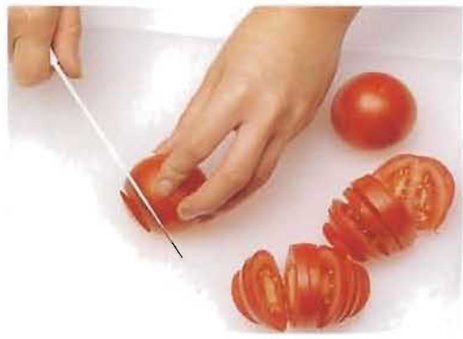
TOMATES FOURRÉES À L'ŒUF

Vous trouverez ce plat tout simple dans les charcuteries. Il est facile à faire et forme un délicieux hors-d'œuvre ou un encas léger.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

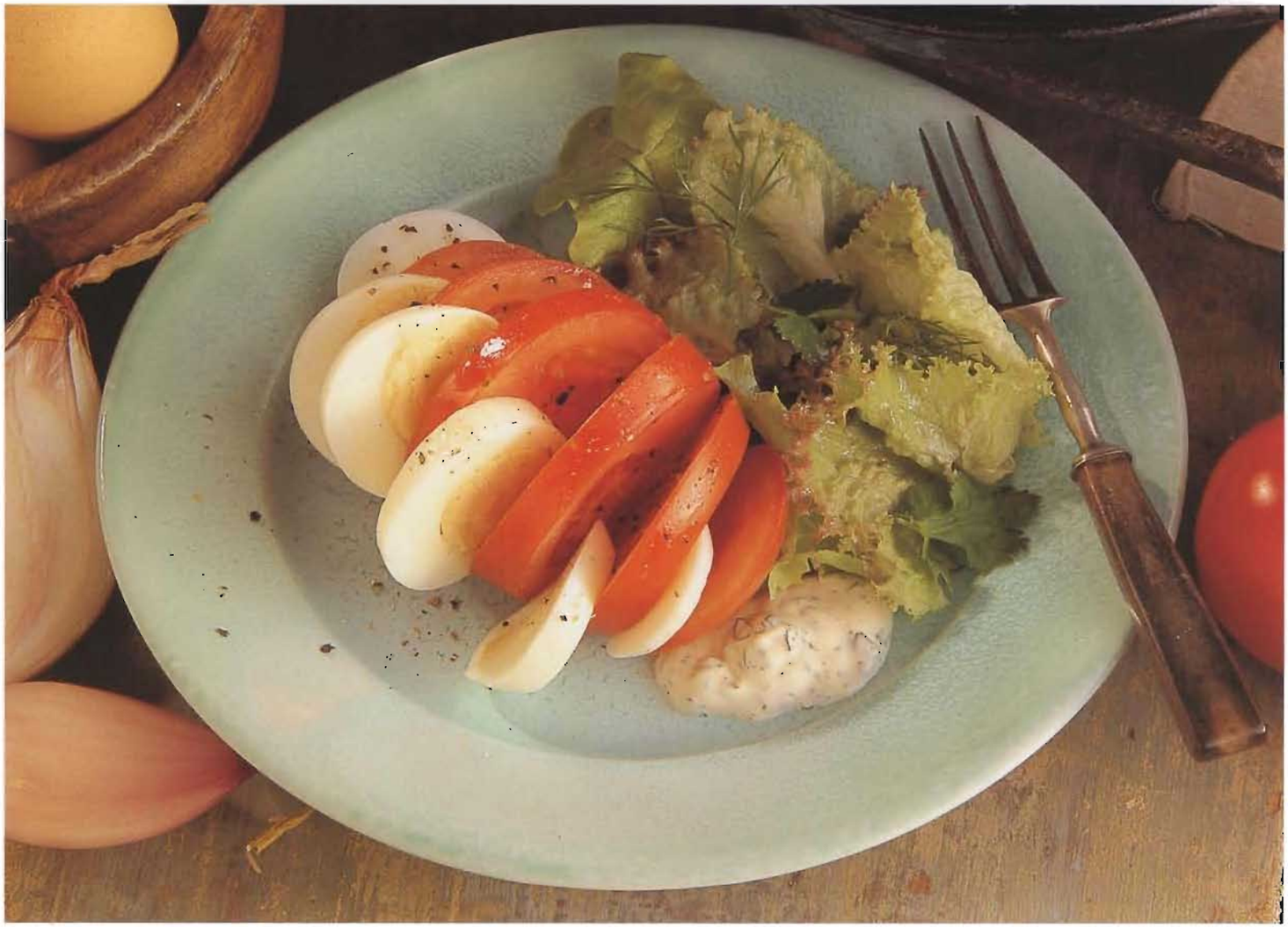
- 12 cuil. à soupe de mayonnaise
- 2 cuil. à soupe de ciboulette fraîche ciselée
- 2 cuil. à soupe de basilic frais haché
- 2 cuil. à soupe de persil frais haché
- 4 œufs durs
- 4 tomates mûres
- sel et poivre noir du moulin
- feuilles de salade, pour servir



1 Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise et les herbes. Réservez. Avec un coupe-œuf ou un couteau aiguisé, coupez les œufs en tranches fines, en veillant à laisser les tranches intactes.

2 Pratiquez des incisions profondes jusqu'à 1 cm de la base de chaque tomate (autant d'incisions par tomate qu'il y a de tranches d'œuf).

3 Écartez en éventail, salez, glissez 1 tranche d'œuf dans chaque incision. Posez chaque tomate sur une assiette avec des feuilles de salade, assaisonnez et servez avec la mayonnaise aux herbes.



ŒUFS BROUILLÉS À LA TOMATE

Ce plat est une spécialité du nord de l'Iran, où il porte le nom de Mirza Ghasemi. Servez-le avec de la pita chaude, comme entrée colorée et originale.

Pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 aubergines
- 100 g de beurre
- 1 gros oignon finement haché
- 2 gousses d'ail écrasées
- 4 grosses tomates pelées, épépinées et hachées
- 4 œufs battus
- sel et poivre noir du moulin
- pain pita chaud, pour servir

CONSEIL

Les petites pitas se dégustent avec ce délicieux mélange d'aubergines, de tomates et d'œufs. Les grandes pitas seront ouvertes et remplies du mélange. La *ciabatta*, les panini, le pain complet ou le pain aux tomates séchées et aux olives apporteront une note méditerranéenne.

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6). Incisez délicatement la peau des aubergines avec un couteau aiguisé, mettez-les sur une plaque et faites cuire au four 30 à 40 min, jusqu'à ce que la peau commence à éclater.

2 Faites fondre 50 g de beurre dans une grande poêle et faites revenir l'oignon et l'ail 4 à 5 min, jusqu'à ce qu'ils soient souples. Ajoutez les tomates et laissez cuire encore 2 à 3 min.

3 Pelez les aubergines, hachez finement la chair, puis ajoutez-la dans la poêle. Laissez cuire 4 à 5 min environ, tout en remuant souvent.

4 Faites fondre le reste du beurre dans une petite poêle, ajoutez les œufs battus et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les œufs commencent à prendre, en remuant avec une cuillère en bois. Incorporez les œufs aux légumes, assaisonnez et servez avec la pita.

TOSTADAS À LA SALSA DE TOMATES

Une tostada est une tortilla frite croustillante qui, dans cette recette, sert de base à la garniture de votre choix. Le mélange des saveurs en fait en encas parfumé et relevé.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe d'huile, plus un peu pour frire
1 oignon haché
2 gousses d'ail hachées
1/2 cuil. à café de piment en poudre
1 boîte de 400 g de haricots *borlotti* (cocos roses) ou *pinto* égouttés
15 cl de bouillon de poulet
1 cuil. à soupe de concentré de tomates
2 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée
6 tortillas de blé ou de maïs
2 cuil. à soupe de crème acidulée d'un peu de jus de citron
50 g de gruyère râpé
sel et poivre noir du moulin
6 brins de coriandre fraîche, pour garnir

Pour la salsa à la tomate

1 petit oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
2 piments verts frais, épépinés et finement hachés
450 g de tomates hachées
2 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée

1 Pour préparer la salsa, mettez l'oignon et l'ail dans une coupe de service et incorporez les piments, les tomates et la coriandre fraîche. Assaisonnez généreusement et mélangez bien.

2 Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle à fond épais et faites dorer l'oignon 3 à 5 min. Ajoutez l'ail et le piment en poudre et faites revenir 1 min, en remuant constamment.

3 Ajoutez les haricots puis le bouillon et mélangez. Écrasez grossièrement les haricots. Incorporez le concentré de tomates, la coriandre, salez et poivrez. Mélangez et laissez cuire quelques minutes.

4 Faites frire 2 tortillas 1 min dans de l'huile brûlante, en les retournant une fois, puis égouttez sur du papier absorbant. Faites de même avec le reste des tortillas.

5 Mettez 1 cuillerée de haricots sur chaque tostada, ajoutez un peu de salsa à la tomate et de crème citronnée, parsemez de gruyère râpé et garnissez de coriandre.

CONSEIL

Si vous êtes pressé, utilisez des haricots aux oignons, déjà revenus à la poêle. Ajoutez-leur un peu de bouillon.

POLENTA À LA TOMATE, CUITE AU FOUR

Ces carrés de polenta parfumée aux herbes, alternant avec des tomates et couronnés de fromage, sont une version originale de la pizza ! Préparez la polenta à l'avance pour qu'elle ait le temps de refroidir et de se raffermir, avant de la couper et de la garnir.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

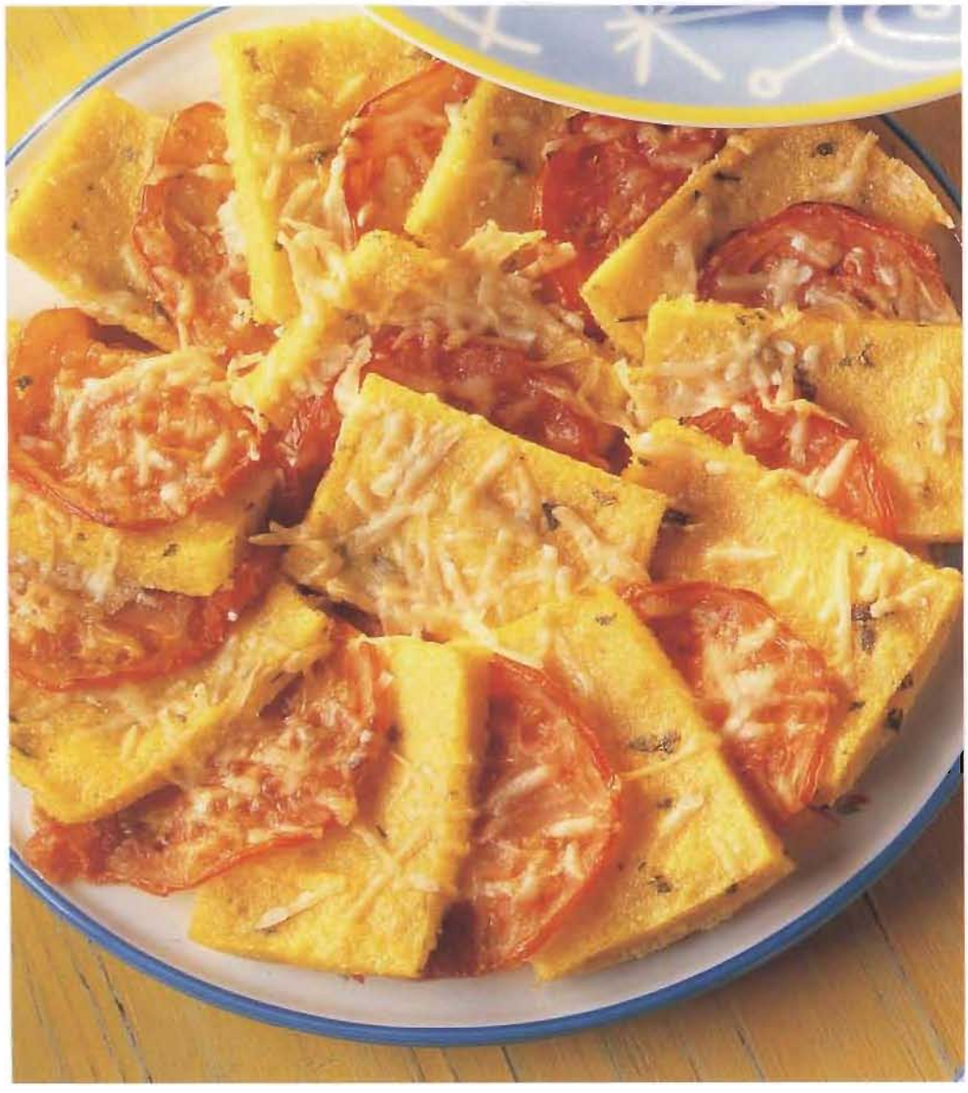
75 cl de bouillon de poulet ou de légumes
175 g de polenta
4 cuil. à soupe de sauge fraîche hachée
1 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra, pour graisser la plaque
3 tomates beefsteak finement émincées
1 cuil. à soupe de parmesan frais râpé
sel et poivre noir du moulin

1 Portez le bouillon à ébullition dans une grande casserole. Versez la polenta peu à peu en remuant avec une cuillère en bois.

2 Tournez 5 min à feu moyen, jusqu'à ce que le mélange se détache des parois de la casserole.

3 Incorporez la sauge hachée et assaisonnez bien, puis étalez uniformément sur une plaque de 33 × 23 cm légèrement huilée. Laissez refroidir.

4 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Coupez la polenta refroidie en 24 carrés, avec un couteau aiguisé.



5 Disposez les carrés de polenta dans un plat à four légèrement huilé, en glissant 1 rondelle de tomate entre chaque carré. Parsemez de parmesan et faites cuire 20 min au four, jusqu'à ce que le tout soit doré. Servez brûlant.

CONSEIL

En plongeant au préalable le couteau dans l'eau bouillante, la polenta est plus facile à couper.

GRATIN DE LÉGUMES AU FROMAGE

Il était autrefois nécessaire de dégorger les aubergines au sel pour les rendre moins amères, mais les nouvelles variétés, consommées jeunes et tendres, sont beaucoup plus douces. Vous pouvez aujourd'hui les utiliser sans les faire dégorger, comme dans ce plat savoureux.

Pour 4 personnes

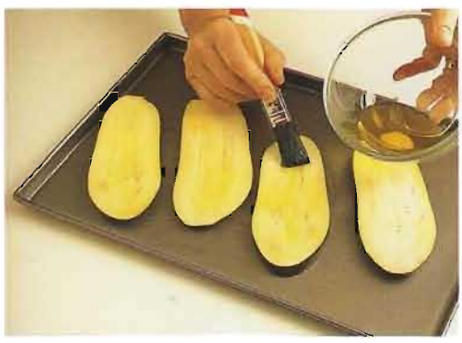
INGRÉDIENTS

- 3 à 4 cuil. à soupe d'huile d'olive pour enduire la plaque et les tranches d'aubergines
- 1 grosse aubergine
- 1 grosse tomate ou 2 moyennes émincées en tranches épaisses
- quelques feuilles de basilic frais déchirées
- 125 g de mozzarella coupée en tranches
- sel et poivre noir du moulin
- basilic frais, pour garnir

CONSEIL

Ces tranches d'aubergine sont assez nourrissantes pour servir de déjeuner léger ou faire partie d'un repas végétarien.

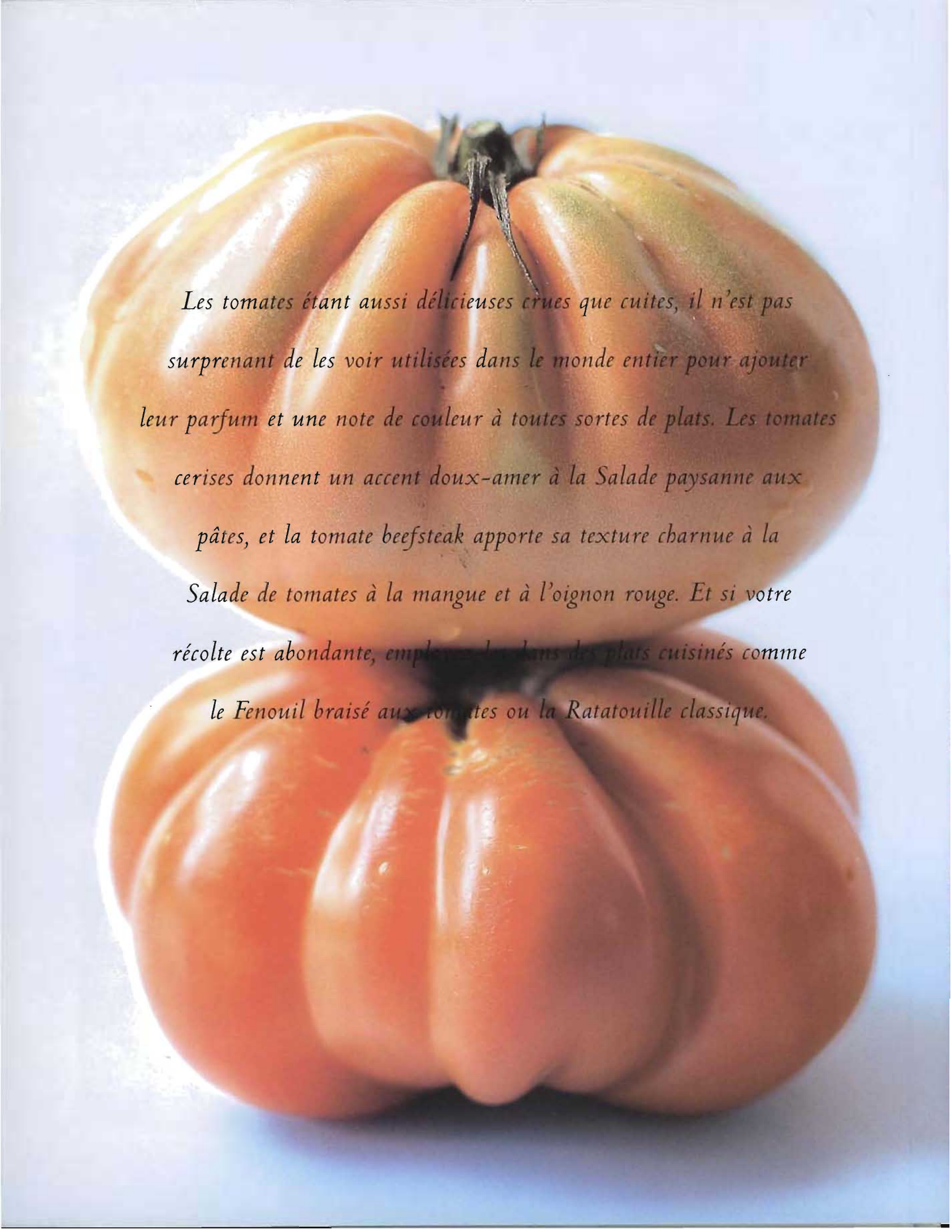
1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6). Enduisez d'huile une plaque à pâtisserie. Coupez l'aubergine dans la longueur en 4 tranches de 5 mm d'épaisseur. Disposez les tranches sur la plaque huilée.



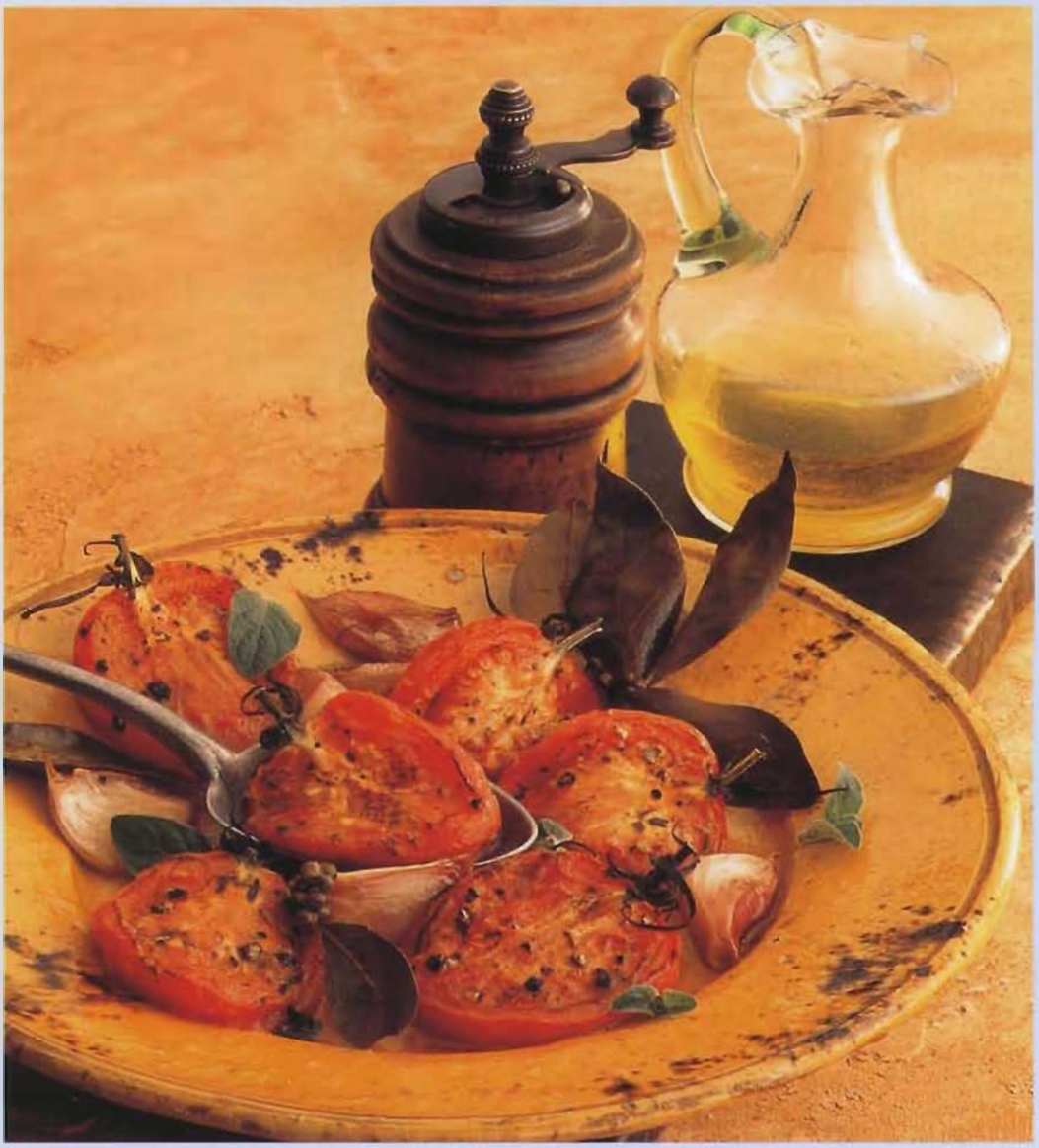
2 Passez généreusement de l'huile au pinceau sur les tranches et assaisonnez.

3 Posez 3 ou 4 rondelles de tomate sur chaque tranche d'aubergine, en les faisant se chevaucher si nécessaire. Parsemez de la moitié du basilic déchiré.

4 Posez le fromage sur les tomates ou en l'intercalant. Enduisez d'huile. Laissez cuire 15 min au four ou jusqu'à ce que l'aubergine soit tendre et le fromage bouillonnant. Décorez et servez.



Les tomates étant aussi délicieuses crues que cuites, il n'est pas surprenant de les voir utilisées dans le monde entier pour ajouter leur parfum et une note de couleur à toutes sortes de plats. Les tomates cerises donnent un accent doux-amer à la Salade paysanne aux pâtes, et la tomate beefsteak apporte sa texture charnue à la Salade de tomates à la mangue et à l'oignon rouge. Et si votre récolte est abondante, employez-les dans des plats cuisinés comme le Fenouil braisé aux tomates ou la Ratatouille classique.



Salades et accompagnements

SALADE TURQUE AUX TOMATES

Cette salade classique est une délicieuse association de textures et de parfums. Le fromage salé est parfaitement équilibré par les légumes rafraîchissants de la salade.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 cœur de romaine
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1/2 concombre
- 4 tomates
- 1 oignon rouge
- 250 g de feta émiettée
- olives noires, pour garnir

Pour la sauce

- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 3 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cuil. à soupe de persil frais haché
- 1 cuil. à soupe de menthe fraîche hachée
- sel et poivre noir du moulin

1 Déchirez la romaine en petits morceaux. Épépinez les poivrons, enlevez le cœur et coupez la chair en fines lanières. Coupez en petits dés le concombre et émincez les tomates. Coupez l'oignon en deux puis émincez-le finement.

2 Mettez la romaine, les poivrons, le concombre, les tomates et l'oignon dans un saladier. Éparpillez la feta sur le dessus et tournez légèrement.

3 Pour la sauce, mélangez l'huile d'olive avec le jus de citron et l'ail dans un petit bol ou un bocal à couvercle vissé. Fouettez ou agitez. Ajoutez le persil et la menthe et salez et poivrez à votre goût.

4 Versez la sauce sur la salade, tournez délicatement pour bien enrober le tout, puis décorez avec quelques olives noires. Servez aussitôt.

SALADE PERSE AUX TOMATES

Cette salade très simple est particulièrement savoureuse avec les plats de viande ou de riz. Ajoutez la sauce au moment de servir.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 tomates
- 1/2 concombre
- 1 oignon
- 1 cœur de romaine

Pour la sauce

- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- le jus d'1 citron
- 1 gousse d'ail écrasée
- sel et poivre noir du moulin

VARIANTE

Remplacez le jus de citron jaune par du jus de citron vert, qui ajoutera une note piquante aromatique.

1 Pelez et épépinez les tomates si vous les préférez ainsi, puis coupez-les en petits dés. Détaillez le concombre en dés, en l'épluchant ou non. Hachez l'oignon et déchirez la salade en morceaux.

2 Mettez les tomates, le concombre, l'oignon et la romaine dans un grand saladier et mélangez délicatement.

3 Pour faire la sauce, versez l'huile d'olive dans un petit bol. Ajoutez le jus de citron, l'ail, le sel et le poivre et fouettez. Vous pouvez aussi mettre le tout dans un bocal à couvercle vissé, que vous fermez et secouez vigoureusement. Versez la sauce sur la salade et tournez délicatement pour mélanger. Donnez un tour de moulin de poivre avant de servir.

SALADE DE CONCOMBRE AUX TOMATES

Cette salade vient de Bulgarie, où on la fait traditionnellement avec le yaourt local. La Bulgarie serait le pays d'origine du yaourt.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

450 g de tomates mûres et fermes
1/2 concombre
1 oignon
1 petit piment frais rouge ou vert, épépiné et haché, ou ciboulette fraîche ciselée en morceaux de 2 cm, pour garnir
pain croustillant ou pita, pour servir

Pour la sauce

4 cuil. à soupe d'huile d'olive
6 cuil. à soupe de yaourt grec épais
2 cuil. à soupe de persil frais haché ou de ciboulette
1/2 cuil. à café de vinaigre
sel et poivre noir du moulin

1 Plongez les tomates 30 s dans de l'eau bouillante, puis rafraîchissez-les dans de l'eau froide. Pelez-les, épépinez-les et coupez-les en morceaux réguliers.

2 Détaillez le concombre et l'oignon en morceaux de même grosseur que les tomates. Mettez le tout dans un saladier.

3 Mélangez tous les ingrédients de la sauce et assaisonnez à votre goût. Versez sur la salade et remuez bien.

4 Saupoudrez de poivre noir et décorez avec le piment haché ou la ciboulette. Servez avec du pain croustillant ou versez dans le creux du pain pita.

SALADE DE TOMATES AUX SARDINES ET AUX OLIVES NOIRES

L'association des ingrédients de cette salade, sardines, olives, tomates et vinaigre de vin, donne un parfum intense à ce savoureux plat léger d'été.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

8 grosses tomates mûres et fermes
1 gros oignon rouge
4 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
6 cuil. à soupe de bonne huile d'olive
18 à 24 petites sardines cuites
75 g d'olives noires dénoyautées, bien égouttées
sel et poivre noir du moulin
3 cuil. à soupe de persil frais haché, pour garnir

1 Coupez les tomates en rondelles fines. Émincez finement l'oignon.

2 Disposez les tomates sur des assiettes individuelles et couronnez de rondelles d'oignon rouge.

3 Mélangez le vinaigre de vin avec l'huile d'olive, le sel et le poivre, et versez sur chaque assiette.

4 Posez 3 ou 4 sardines et quelques olives noires sur chaque salade. Parsemez de persil haché.

CONSEILS

• Prenez de l'huile d'olive vierge extra pour la sauce.
• Vous n'utiliserez peut-être pas tout le vinaigre, en raison de l'acidité des tomates.

VARIANTE

Vous pouvez remplacer les sardines par 6 œufs durs écalés et partagés en deux.

SALADE DE TOMATES, D'ASPERGES ET D'ORANGES

Cette salade vient d'Espagne, où les sauces sont généralement à base d'huile d'olive. Choisissez une huile d'olive vierge extra afin de mettre en valeur toutes les saveurs de cette recette.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

250 g d'asperges, épluchées et coupées en morceaux de 5 cm
2 grosses oranges
2 tomates bien parfumées, coupées en huit
1 cœur de romaine, déchiré en morceaux
2 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
1/2 cuil. à café de vinaigre de Xérès
sel et poivre noir du moulin

VARIANTES

• Vous pouvez remplacer la romaine par de la laitue.

• Vous pouvez remplacer les 2 oranges par 1 pamplemousse rose. Le pamplemousse est excellent dans cette salade.

1 Faites cuire les asperges *al dente* 3 à 4 min à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.

2 Râpez le zeste de la moitié d'1 orange et réservez. Épluchez les 2 oranges et détachez les quartiers. Prélevez 1 cuillerée à soupe de jus d'orange et réservez.

3 Mettez les asperges, les quartiers d'orange, les tomates et la romaine dans un saladier. Faites la sauce en fouettant l'huile avec le vinaigre, ajoutez le jus d'orange réservé et 1 cuillerée à café du zeste. Salez et poivrez. Au moment de servir, versez la sauce sur la salade. Tournez délicatement.

SALADE DE TOMATES À L'AVOCAT ET À L'ORANGE

Cette salade évoque la Méditerranée. Les avocats, qui poussent dans la plus grande partie de la région, ajoutent un parfum délicieux et une texture nouvelle à ce plat. Choisissez des avocats bien mûrs.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 oranges
- 4 tomates bien parfumées
- 2 petits avocats
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 cuil. à soupe de persil frais haché
- 1 petit oignon émincé en rondelles
- sel et poivre noir du moulin
- 4 cuil. à soupe d'amandes et d'olives émincées, pour garnir

CONSEIL

Prenez des avocats à point pour cette salade, ni tachés ni trop mous. Ils doivent à peine céder sous la pression du doigt. S'ils ne sont pas assez mûrs, ils mûriront en 4 à 7 jours à température ambiante, et plus rapidement si vous mettez des bananes dans la même coupe.

1 Épluchez les oranges et coupez-les en épaisses rondelles. Plongez les tomates 30 s dans l'eau bouillante, puis dans l'eau froide. Pelez la peau, détaillez la chair en quartiers, retirez les graines et coupez grossièrement.

2 Ouvrez les avocats en deux, retirez le noyau et pelez-les avec précaution. Coupez en gros morceaux.

3 Fouettez l'huile d'olive avec le jus de citron et le persil. Salez et poivrez. Tournez les avocats et les tomates avec la moitié de la sauce.

4 Disposez les oranges sur un plat et éparpillez les rondelles d'oignon sur le dessus. Arrosez avec le reste de la sauce. Disposez les avocats, tomates, amandes et olives sur les rondelles d'oranges.

SALADE GRECQUE

Si vous avez passé des vacances en Grèce, vous avez sûrement dégusté cette salade, très rafraîchissante en été. Son succès repose sur des ingrédients parfaitement frais, dont des tomates mûries au soleil et une bonne huile d'olive.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

450 g de tomates olivettes bien parfumées, pelées
1 petite romaine ciselée
1 concombre épépiné et haché
200 g de feta émiettée
4 ciboules émincées
50 g d'olives noires dénoyautées, coupées en deux

Pour la sauce

6 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
1 cuil. à soupe et 1/2 de jus de citron
sel et poivre noir du moulin

1 Prenez une planche et, à l'aide d'un couteau aiguisé, coupez les tomates en quartiers puis chaque quartier en deux. Mettez-les dans un saladier et ajoutez la romaine, le concombre, la feta, les ciboules et les olives.

2 Préparez la sauce en mélangeant dans un bol l'huile d'olive avec le jus de citron, assaisonnez de sel et de poivre noir du moulin et fouettez. Versez la sauce sur la salade. Mélangez bien et servez aussitôt.

SALADE DE TOMATES ÉPICÉES

Servez cette salade aux saveurs moyen-orientales avec du pain pita chaud, en hors-d'œuvre ou pour accompagner un plat principal de riz pilaf. Elle est également délicieuse avec les viandes grillées.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

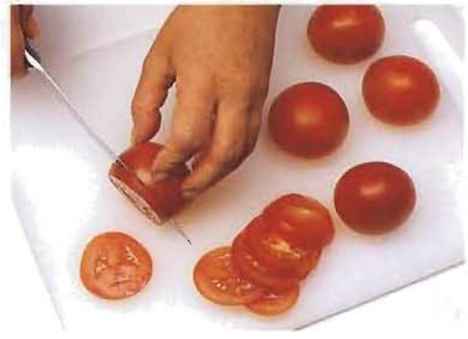
2 petites aubergines émincées
5 cuil. à soupe d'huile d'olive
4 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
2 gousses d'ail écrasées
1 cuil. à soupe de jus de citron
1/2 cuil. à café de cumin en poudre
1/2 cuil. à café de coriandre en poudre
7 tomates bien parfumées
1/2 concombre
2 cuil. à soupe de yaourt nature
sel et poivre noir du moulin
persil plat haché, pour garnir

VARIANTE

Vous pouvez faire une autre salade chaude en faisant dorer à l'huile d'olive des dés d'aubergines avec 1 oignon haché et 2 gousses d'ail écrasées. Ajoutez 1 ou 2 cuillerées à café de curry en poudre et 3 tomates hachées. Laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

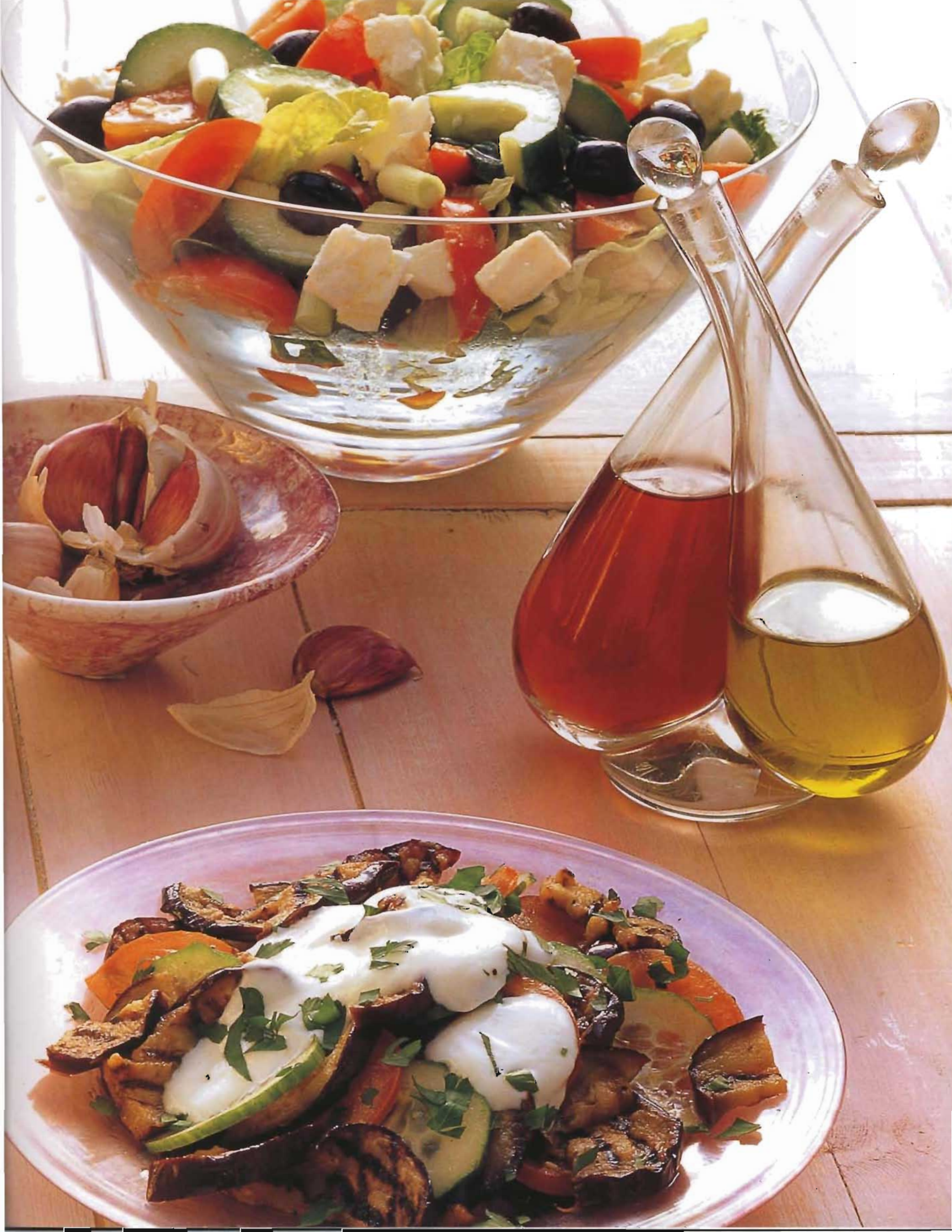
1 Préchauffez le gril. Enduisez d'huile les rondelles d'aubergine et faites-les cuire sous le gril brûlant, en les retournant une fois : elles doivent être dorées. Coupez chaque rondelle en quatre.

2 Dans une jatte, mélangez le reste de l'huile avec le vinaigre, l'ail, le jus de citron, le cumin et la coriandre. Salez et poivrez. Ajoutez les aubergines chaudes, mélangez et mettez au frais au moins 2 h.



3 Avec un couteau aiguisé, coupez les tomates en fines rondelles. Émincez finement le concombre en laissant les graines. Ajoutez le concombre et les tomates au mélange précédent.

4 Transférez les légumes de la salade dans un plat de service, en les disposant joliment. Versez le yaourt nature sur le mélange d'aubergines. Éparpillez le persil plat haché et servez.



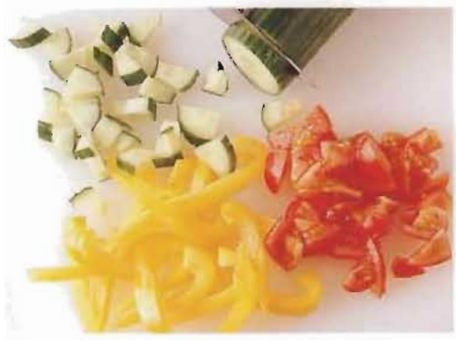
FATTOUSH

Voici un excellent plat libanais, parfumé aux herbes fraîches et au citron, parfait pour un buffet d'été ou comme encas léger.

Pour 4 personnes

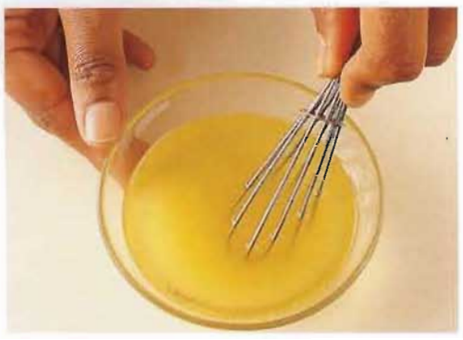
INGRÉDIENTS

- 1 poivron rouge ou jaune
- 1 gros concombre
- 4 à 5 tomates
- 1 botte de petits oignons blancs
- 2 cuil. à soupe de persil frais finement haché
- 2 cuil. à soupe de menthe fraîche finement hachée
- 2 cuil. à soupe de coriandre fraîche finement hachée
- 2 gousses d'ail écrasées
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- le jus de 2 citrons
- sel et poivre noir du moulin
- 4 pains pita



1 Émincez le poivron, en jetant les graines et le cœur. Détaillez le concombre en petits morceaux, sans le peler. Coupez les tomates en dés. Mettez le tout dans un grand saladier.

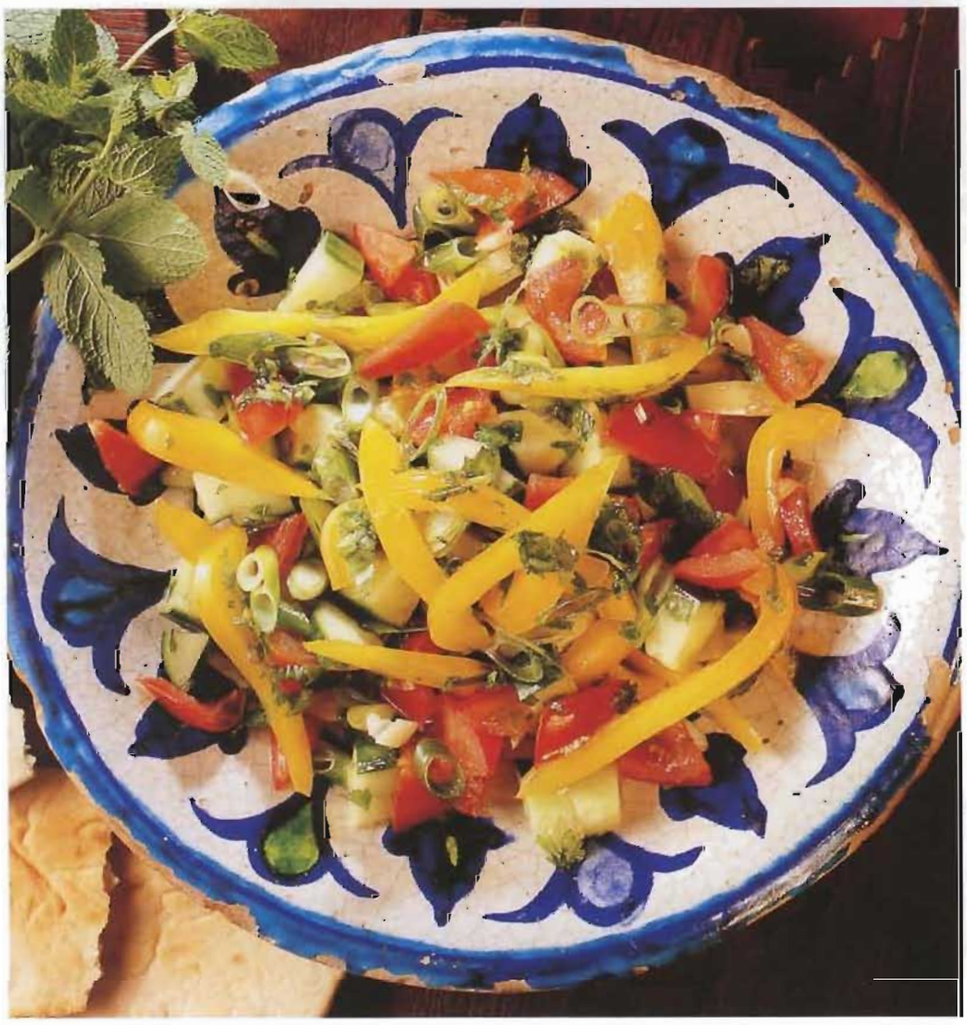
2 Émincez les oignons. Ajoutez aux concombres, tomates et poivron avec le persil, la menthe et la coriandre.



3 Pour faire la sauce, mélangez l'ail avec l'huile d'olive et le jus de citron. Fouettez bien, salez et poivrez.

4 Versez la sauce sur la salade et mélangez délicatement.

5 Faites griller les pains pita jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et servez-les avec la salade.



CONSEIL

Bien que la recette de cette salade aromatique ne demande que 2 cuillerées à soupe de chacune des herbes, vous pouvez en ajouter autant qu'il vous plaira.

VARIANTE

Vous pouvez aussi préparer cette salade de façon traditionnelle. Après avoir grillé la pita, écrasez-la entre vos mains et éparpillez-la sur la salade au moment de servir.

SALADE DE TOMATES À LA MANGUE ET À L'OIGNON ROUGE

Cette salade exotique constitue un appétissant accompagnement. La saveur subtile et parfumée de la mangue se marie bien avec celles de la tomate, de l'oignon et du concombre.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

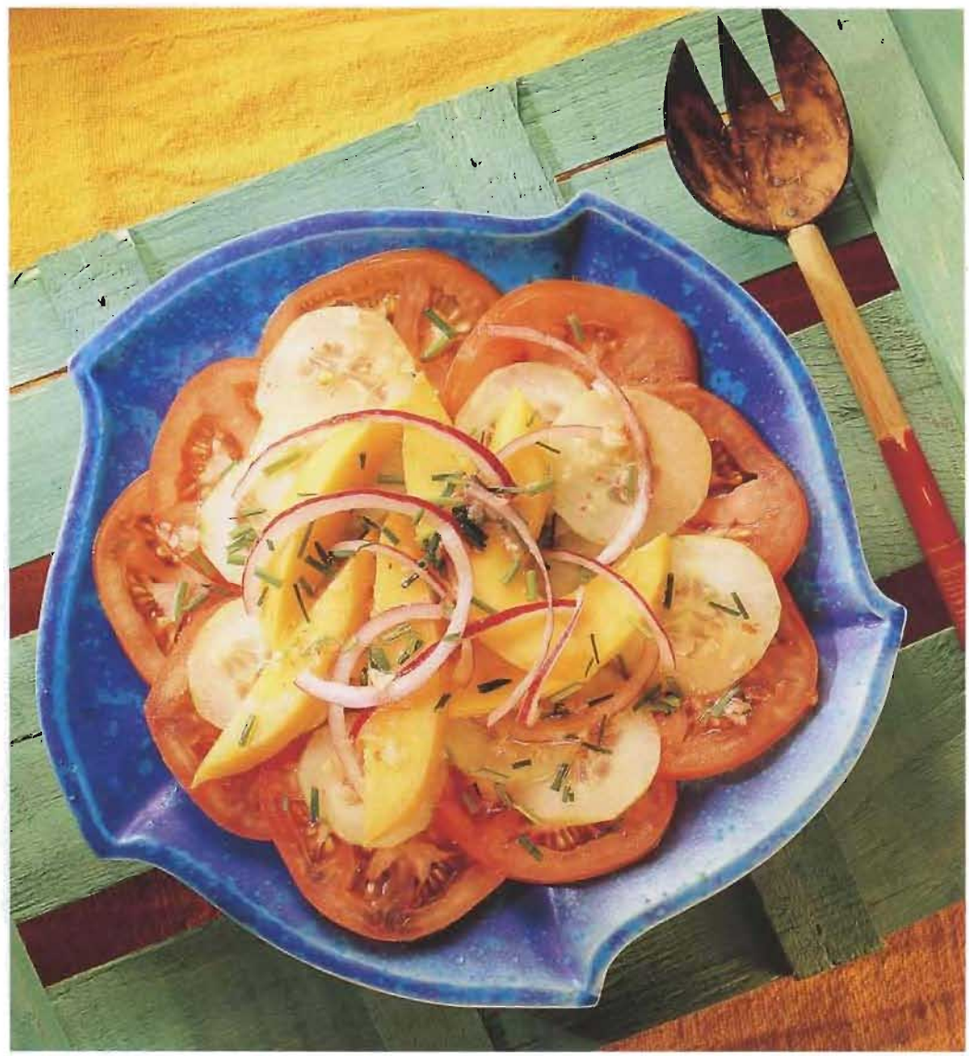
1 mangue ferme
2 grosses tomates émincées (ou 1 tomate beefsteak)
1/2 oignon rouge émincé en anneaux
1/2 concombre pelé et finement émincé
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 gousse d'ail écrasée
1/2 cuil. à café de sauce au poivre forte
sel et poivre noir du moulin
1 pincée de sucre en poudre
ciboulette hachée, pour garnir

CONSEIL

Pour cette salade, choisissez une mangue à peine mûre, dont la chair est assez ferme, sans être dure.

1 Émincez la mangue en tranches fines. Retirez la peau.

2 Disposez les tranches de mangue et les rondelles de tomates, d'oignon et de concombre en cercle sur un grand plat.



3 Mélangez au mixer l'huile, le jus de citron, l'ail, la sauce au poivre, le sel et le poivre, ou mettez le tout dans un petit bocal et secouez vigoureusement. Ajoutez le sucre et fouettez.

4 À l'aide d'une petite cuillère, versez la sauce sur la salade, en veillant à ne pas déplacer les tranches de mangue, de tomates, d'oignon et de concombre. Éparpillez la ciboulette hachée et servez.

SALADE DE CHAYOTTES ET DE TOMATES

Fraîche et savoureuse, cette salade de tomates est parfaite seule ou avec du poisson blanc ou du poulet. La chair tendre de la chayotte absorbe délicieusement le parfum de la sauce.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 chayottes
2 tomates fermes
1 petit oignon finement haché
lanières fines de piment frais rouge et vert, pour garnir

Pour la sauce

1/2 cuil. à café de moutarde de Dijon
1/2 cuil. à café d'anis en poudre
6 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
sel et poivre noir du moulin

1 Portez une casserole d'eau à ébullition. Pelez les chayottes, coupez-les en deux et retirez les graines. Mettez-les dans l'eau bouillante. Baissez le feu et laissez frémir 20 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez et laissez refroidir.

2 Pendant ce temps, plongez les tomates 30 s dans l'eau bouillante après avoir entaillé la base en croix. Retirez-les de l'eau bouillante avec une écumoire puis plongez-les dans l'eau froide. Égouttez-les. La peau commence à se soulever à l'endroit de l'entaille. Pelez les tomates et coupez-les en morceaux.

3 Préparez la sauce en mélangeant les ingrédients dans un bocal à couvercle vissé. Fermez le couvercle hermétiquement et secouez vigoureusement.

4 Coupez les chayottes en morceaux et mettez-les dans une coupe avec les tomates et l'oignon. Arrosez-les de sauce et servez, en décorant avec les lanières de piment frais rouge et vert.

SALADE DE TOMATES ET DE POIVRONS RÔTIS

Voici l'une des savoureuses recettes qui savent si bien associer les couleurs, les parfums et les textures de la cuisine italienne. Dégustez ce plat à la bonne température.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

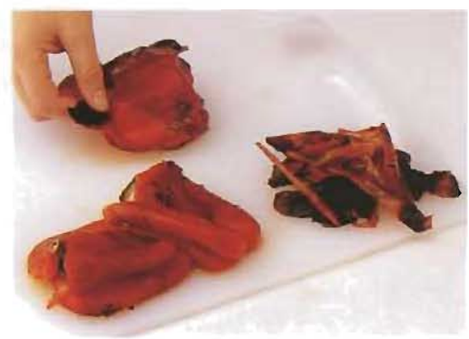
- 3 poivrons rouges
- 6 grosses tomates olivettes
- 1/2 cuil. à café de piment rouge séché, en poudre
- 1 oignon rouge finement émincé
- 3 gousses d'ail finement hachées
- le zeste râpé et le jus d'1 citron
- 3 cuil. à soupe de persil plat frais haché
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- sel
- olives noires et vertes et persil plat haché, pour garnir

CONSEIL

Pour garder les poivrons plusieurs semaines, mettez les morceaux cuits et pelés dans un bocal avec de l'huile d'olive et fermez hermétiquement. Conservez au réfrigérateur.

1 Préchauffez le four à 220 °C (th. 8). Mettez les poivrons sur une plaque et faites rôtir 10 min, jusqu'à ce que la peau noircisse. Ajoutez les tomates et faites cuire encore 5 min.

2 Mettez les poivrons dans un sac en plastique. Fermez le sac, en enfermant la vapeur, puis laissez refroidir poivrons et tomates.



3 Pelez et épépinez les poivrons. Hachez grossièrement poivrons et tomates, puis mettez-les dans une jatte.

4 Ajoutez le piment en poudre, l'oignon, l'ail, le zeste et le jus de citron. Parsemez de persil. Mélangez bien puis transférez dans un plat de service. Salez, arrosez d'huile d'olive, puis décorez d'olives et de persil.

SALADE AU FENOUIL ET AUX POIREAUX GRILLÉS, SAUCE TOMATE ÉPICÉE

Voici une excellente salade pour le début de l'automne, quand les jeunes poireaux sont si tendres et que les tomates mûres sont gorgées de parfum. Servez avec du bon pain en hors-d'œuvre ou pour accompagner un poisson blanc tout simple, en plat principal.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

700 g de poireaux
2 gros bulbes de fenouil
12 cl d'huile d'olive vierge extra
2 échalotes hachées
15 cl de vin blanc sec
1 cuil. à café de graines de fenouil écrasées
6 brins de thym frais
2 à 3 feuilles de laurier
1 bonne pincée de piment rouge séché, en poudre
350 g de tomates pelées, épépinées et coupées en dés
1 cuil. à café de concentré de tomates séchées au soleil (facultatif)
1 pincée de sucre en poudre (facultatif)
75 g de petites olives noires
sel et poivre noir du moulin

1 Faites cuire les poireaux 4 à 5 min à l'eau bouillante salée. Retirez-les avec une écumoire et laissez-les s'égoutter et refroidir dans une passoire. Réservez l'eau de cuisson dans la casserole. Exprimez l'eau des poireaux et coupez-les en morceaux de 8 cm.

CONSEIL

Quand vous achetez du fenouil, choisissez des bulbes arrondis dont la forme convient mieux à ce plat. La chair doit être blanche et croquante, sans taches. Évitez les fenouils aux feuilles cassées ou desséchées.

2 Épluchez les bulbes de fenouil, en réservant les feuilles pour la décoration, puis coupez les bulbes en tranches minces ou plus épaisses, à votre goût.

3 Faites cuire le fenouil 5 min environ dans l'eau de cuisson réservée, puis égouttez et mélangez avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Assaisonnez de poivre noir à votre goût.

4 Chauffez un gril cannelé en fonte sous le gril. Mettez les poireaux et le fenouil sur ce gril et faites cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien marqués de brun. Retirez les légumes, réservez-les dans un grand plat peu profond.

5 Mettez dans une grande casserole le reste de l'huile d'olive, les échalotes, le vin banc ou le vermouth, les graines de fenouil, le thym, le laurier et le piment en poudre et portez à ébullition à feu moyen. Baissez le feu et laissez frémir 10 min.

6 Ajoutez les dés de tomates et laissez cuire 5 à 8 min à feu vif ou jusqu'à ce que le mélange ait réduit et épaissi.

7 Incorporez le concentré de tomates (facultatif) et rectifiez l'assaisonnement, en ajoutant du sucre si nécessaire.

8 Versez la sauce sur les poireaux et le fenouil, mélangez et laissez refroidir. La salade peut être faite plusieurs heures à l'avance et laissée au réfrigérateur, mais ramenez-la à température ambiante avant de la servir.

9 Au moment de servir, mélangez la salade puis éparpillez les feuilles de fenouil hachées (facultatif) et les olives noires sur le dessus.

PANZANELLA

Dans cette spécialité italienne, le mélange de jus de tomates, d'huile d'olive et de vinaigre de vin rouge offre une saveur douce-amère à cette salade colorée.

Pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS

250 g de *ciabatta* (pain italien)
15 cl d'huile d'olive vierge extra
3 poivrons rouges
3 poivrons jaunes
50 g de filets d'anchois en conserve
700 g de tomates olivettes mûres
4 gousses d'ail écrasées
4 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
50 g de câpres égouttées
125 g d'olives noires dénoyautées
sel et poivre noir du moulin
feuilles de basilic frais, pour garnir

1 Préchauffez le gril du four et tapissez la plaque de papier d'aluminium. Coupez la *ciabatta* en morceaux de 2 cm et arrosez avec 4 cuillerées à soupe d'huile. Posez-les sur la plaque tapissée et faites dorer sous le gril. Réservez. Baissez le four à 200 °C (th. 7).

2 Mettez les poivrons sur la plaque tapissée de papier d'aluminium. Faites-les cuire 30 min au four, en les retournant de temps à autre jusqu'à ce qu'ils commencent à noircir. Retirez du four, couvrez avec un torchon et laissez tiédir.

3 Pelez les poivrons, coupez-les en quatre, retirez les graines. Égouttez et hachez les anchois. Réservez. Coupez les tomates en deux, mettez les graines et le cœur dans une passoire au-dessus d'une jatte.

4 Avec le dos d'une cuillère, pressez la pulpe des tomates à travers la passoire pour en extraire tout le jus. Jetez la pulpe et ajoutez au jus le reste de l'huile, l'ail et le vinaigre.

5 Mélangez le pain, les poivrons, les tomates, les anchois, les câpres et les olives dans un saladier. Assaisonnez la sauce et versez-la sur la salade. Laissez reposer 30 min. Servez décoré de feuilles de basilic.

POIVRONS RÔTIS AUX TOMATES

Si vous avez le temps, préparez cette salade une heure ou deux avant de la servir, pour permettre aux saveurs de se mélanger et d'offrir ainsi la plus appétissante des salades siciliennes.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 poivron rouge
1 poivron jaune
4 tomates olivettes mûres, émincées
2 cœurs d'artichauts en conserve, égouttés et coupés en quatre
4 tomates séchées au soleil et conservées dans l'huile, égouttées et finement émincées
1 cuil. à soupe de câpres égouttées
1 gousse d'ail émincée

Pour la sauce

1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
1 cuil. à café de jus de citron
5 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
fines herbes en mélange hachées
sel et poivre noir du moulin

VARIANTE

Vous pouvez changer le parfum de la salade en variant les herbes de la sauce ou en ajoutant 1 poignée de pignons de pin.

1 Placez les poivrons sur une plaque tapissée de papier d'aluminium. Faites cuire sous le gril très chaud, jusqu'à ce que la peau noircisse. Retirez-les du four et recouvrez-les avec une assiette ou un torchon, pour enfermer la vapeur. Laissez tiédir. Pelez les poivrons.

2 Coupez les poivrons en quatre, épépinez-les puis émincez-les en lanières.

3 Disposez les poivrons, les tomates fraîches et les cœurs d'artichauts sur un plat de service. Disposez dessus les tomates séchées, les câpres et l'ail.

4 Pour préparer la sauce, mettez le vinaigre balsamique et le jus de citron dans une jatte et incorporez au fouet l'huile d'olive puis les herbes hachées. Salez et poivrez. Versez la sauce sur la salade, si possible 1 à 2 h avant de la servir.

SALADE DE BOULGOUR ET DE TOMATES CERISES

Cette salade appétissante est excellente avec du pain frais croustillant et du chutney fait maison. Elle est également parfaite avec de la viande ou du poisson grillé.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

350 g de boulgour
225 g de fèves surgelées
100 g de petits pois surgelés
250 g de tomates cerises coupées en deux
1 oignon doux haché
1 poivron rouge épépiné et coupé en dés
50 g de pois gourmands coupés en petits morceaux
50 g de cresson
3 cuil. à soupe d'herbes fraîches hachées – persil, basilic et thym

Pour la sauce

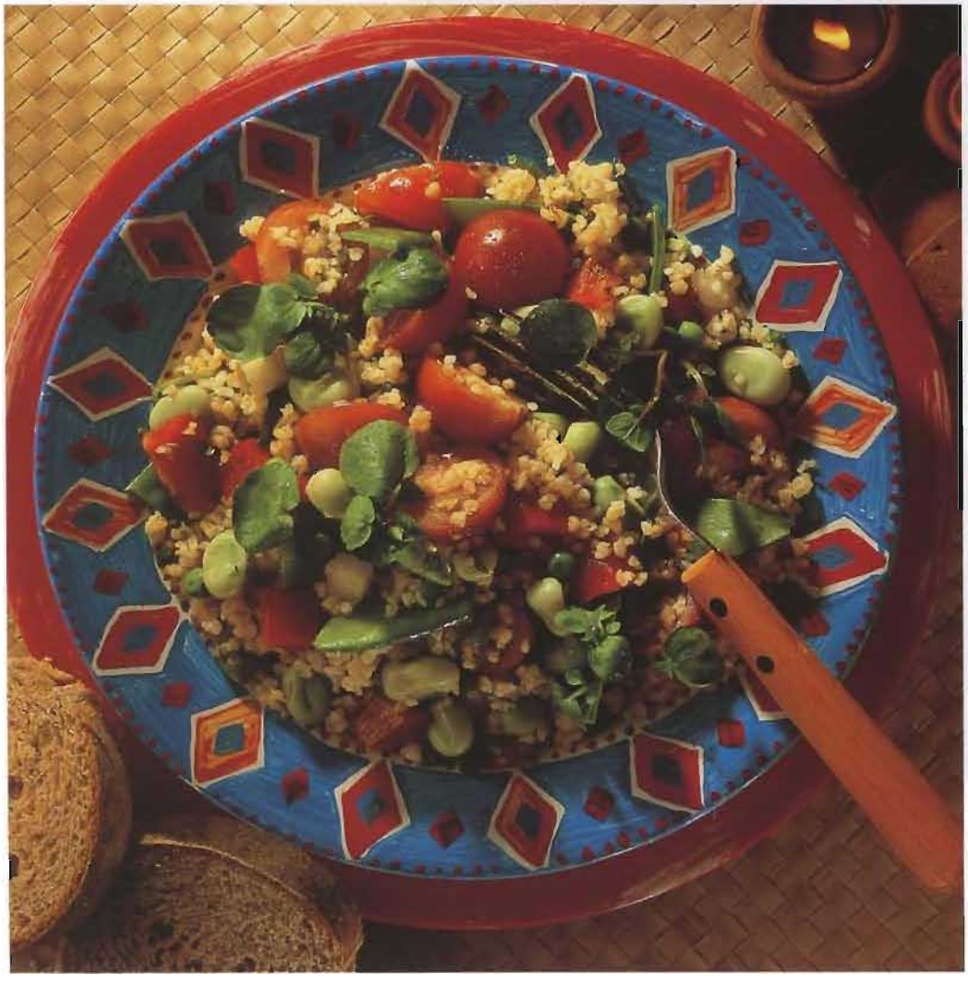
5 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 cuil. à café de moutarde
sel et poivre noir du moulin

1 Mettez le boulgour dans une grande jatte. Ajoutez de l'eau froide jusqu'à 3 cm au-dessus du boulgour. Laissez tremper approximativement 30 min, puis versez dans une passoire tapissée d'un torchon. Égouttez bien le boulgour et essorez-le dans le torchon.

2 Faites cuire les fèves et les petits pois 3 min dans une casserole d'eau bouillante, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez soigneusement et mélangez dans une jatte avec le boulgour.

3 Ajoutez à cette préparation les tomates cerises, l'oignon, le poivron, les pois gourmands et le cresson, puis remuez. Mélangez tous les ingrédients de la sauce, assaisonnez et fouettez bien.

4 Ajoutez les herbes, le sel, le poivre et la sauce (quantité à votre goût), en tournant tous les ingrédients. Servez aussitôt ou couvrez et mettez au frais.



BOULGOUR AUX TOMATES ET AUX ABRICOTS

Le boulgour étant partiellement cuit au départ, il n'est pas nécessaire de le laisser tremper longtemps avant de l'ajouter à une salade.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

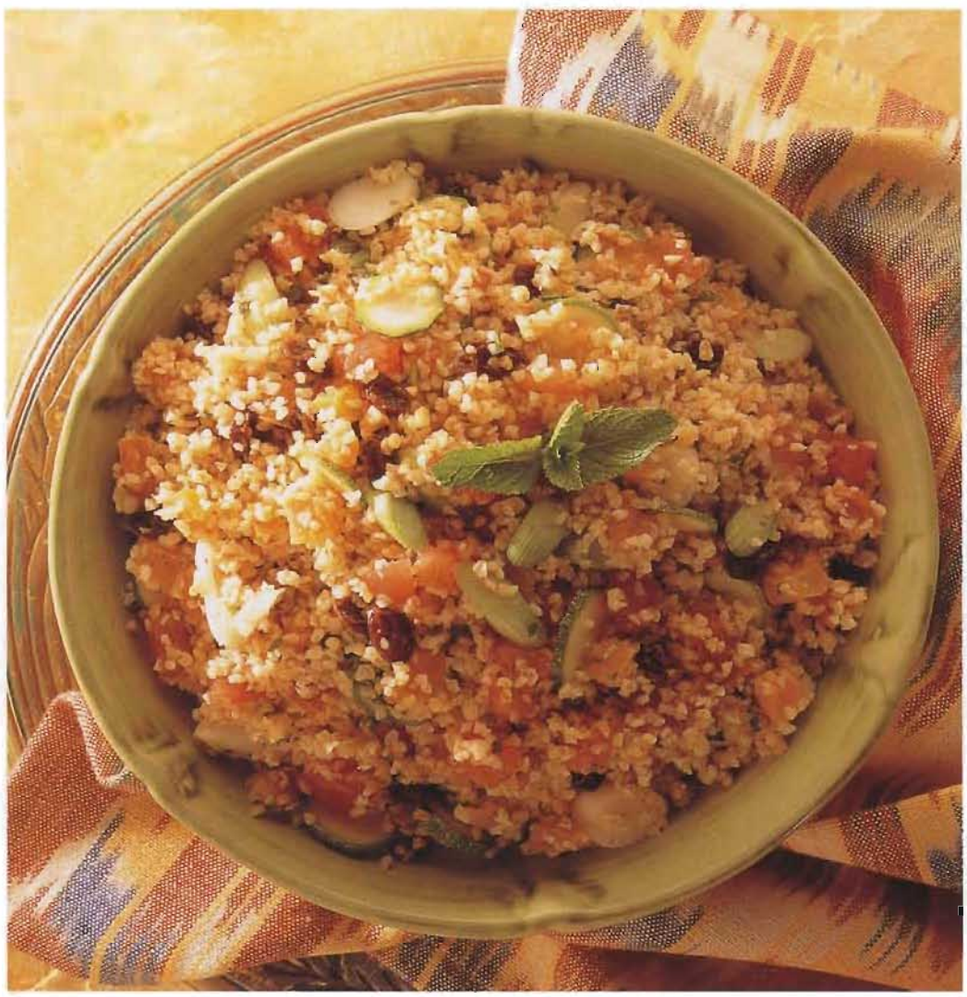
- 250 g de boulgour
- 4 tomates
- 4 jeunes courgettes coupées en fines rondelles
- 4 ciboules émincées
- 8 abricots secs moelleux, hachés
- 40 g de raisins blonds
- le jus d'1 citron
- 2 cuil. à soupe de jus de tomates
- 3 cuil. à soupe de menthe fraîche hachée
- 1 gousse d'ail écrasée
- sel et poivre noir du moulin
- 1 brin de menthe fraîche, pour garnir

1 Mettez le boulgour dans une grande jatte. Ajoutez de l'eau froide jusqu'à 3 cm au-dessus du boulgour. Laissez tremper 30 min puis versez dans une passoire tapissée d'un torchon. Égouttez soigneusement et essorez dans le torchon.

2 Plongez les tomates 30 s dans l'eau bouillante puis passez-les à l'eau froide. Enlevez la peau. Coupez les tomates en deux, retirez les graines, le cœur et hachez grossièrement la chair.

3 Dans une jatte, mélangez les tomates, les courgettes, les ciboules et les fruits secs avec le boulgour.

4 Mettez les jus de citron et de tomates, la menthe, l'ail et l'assaisonnement dans un petit bol et fouettez à la fourchette. Versez sur la salade et mélangez bien. Placez au frais au moins 1 h. Servez décoré d'1 brin de menthe.



SALADE CHAUDE AU POULET ET À LA TOMATE, SAUCE NOISETTE

Cette salade rustique associe du poulet sauté et des épinards à une sauce au léger goût de noisette. Servez-la en automne, pour le déjeuner.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe d'huile de noisette
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cuil. à soupe de fines herbes hachées, en mélange
- 250 g de jeunes pousses d'épinards
- 250 g de tomates cerises coupées en deux
- 1 botte de petits oignons blancs hachés
- 2 filets de poulet sans peau, coupés en morceaux
- sel et poivre noir du moulin

VARIANTES

- Remplacez le poulet par d'autres viandes ou du poisson : steak, filet de porc ou filet de saumon.
- Les épinards peuvent être remplacés par une autre salade verte.

1 Préparez la sauce : mettez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, l'huile de noisette, le vinaigre, l'ail et les herbes hachées dans un petit bol et fouettez pour mélanger le tout. Réservez.

2 Retirez les queues des épinards, puis mettez les feuilles dans un grand saladier avec les tomates et les oignons. Tournez pour mélanger le tout.

3 Chauffez le reste de l'huile d'olive dans une sauteuse et faites cuire le poulet 7 à 10 min à feu vif, jusqu'à ce qu'il soit tendre et légèrement doré.

4 Disposez les morceaux de poulet cuit sur la salade. Fouettez une dernière fois la sauce et versez-la sur la salade. Salez et poivrez à votre goût, tournez délicatement et servez aussitôt.

SALADE MAROCAINE AUX TOMATES, AU THON, AUX HARICOTS ET AUX ŒUFS

Cette salade, qui ressemble à la salade niçoise classique, est préparée avec du thon ou de l'espadon, des haricots verts et des tomates cerises, et rehaussée de coriandre et d'une marinade épicée.

Pour 10 à 12 personnes

INGRÉDIENTS

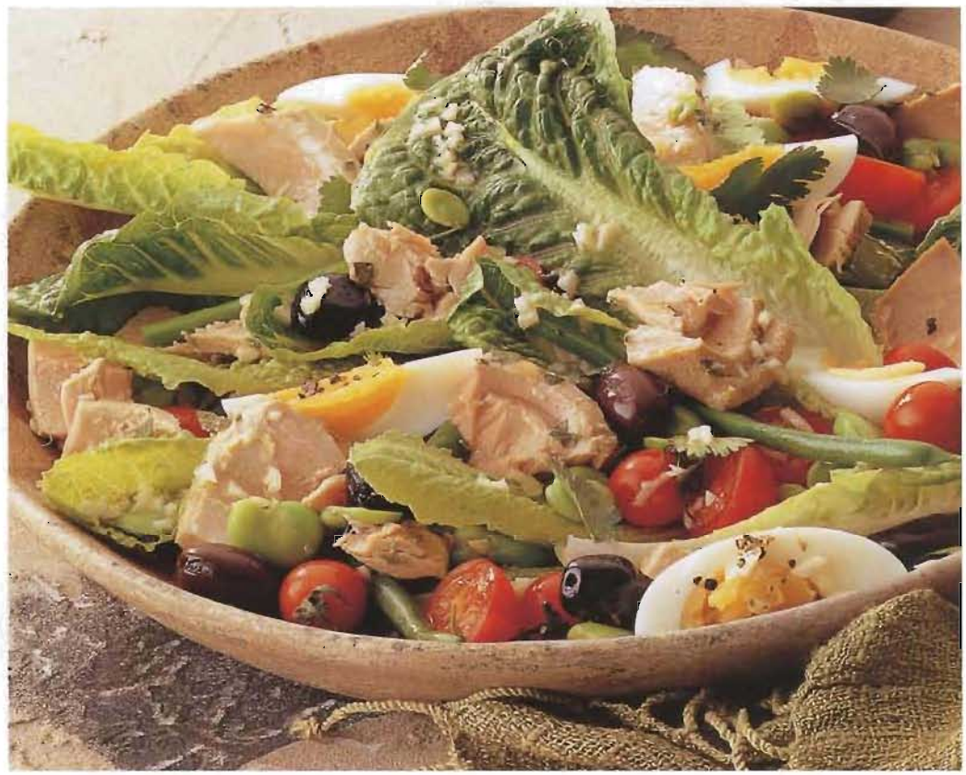
6 pavés de thon ou d'espadon, 1 kg en tout environ

Pour la marinade

1 oignon
2 gousses d'ail coupées en deux
1/2 bouquet de persil frais
1/2 bouquet de coriandre fraîche
2 cuil. à café de paprika
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 cuil. à soupe de jus de citron jaune ou vert

Pour la salade

450 g de haricots verts
450 g de fèves
1 laitue romaine
450 g de tomates cerises coupées en deux
2 cuil. à soupe de coriandre grossièrement hachée
3 œufs durs
3 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
2 à 3 cuil. à café de jus de citron jaune ou vert
1/2 gousse d'ail écrasée
175 à 225 g d'olives noires dénoyautées



1 Préparez la marinade : coupez l'oignon en quatre ou en huit. Mettez-le dans le bol du mixer avec l'ail, le persil, la coriandre, le paprika, l'huile d'olive, le vinaigre, le jus de citron et 3 cuillerées à soupe d'eau. Actionnez 30 à 40 s afin que tous les ingrédients soient finement hachés.

2 Piquez les pavés de thon ou d'espadon avec une fourchette, disposez-les sur une seule couche dans un plat peu profond et arrosez de marinade, en tournant le poisson pour bien l'enduire. Couvrez et laissez 2 à 4 h dans un endroit frais.

3 Pour la salade, faites cuire les haricots verts et les fèves à l'eau bouillante salée 5 à 10 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez, passez sous l'eau froide et égouttez à nouveau.

4 Retirez la peau des fèves et mettez-les dans un grand saladier avec les haricots. Retirez les feuilles extérieures de la romaine et déchirez les feuilles intérieures. Ajoutez-les dans le saladier avec les tomates et la coriandre.

5 Écalez les œufs et coupez-les en huit avec un couteau aiguisé. Pour faire la sauce, fouettez l'huile d'olive dans un bol avec le jus de citron et l'ail.

6 Préchauffez le gril du four. Posez les pavés de poisson sur une grille et enduisez-les de marinade diluée avec un peu d'huile. Faites griller 5 à 6 min de chaque côté. Enduisez de marinade l'autre face du poisson quand vous le retournez.

7 Laissez tiédir le poisson puis effeuillez les pavés en gros morceaux. Tournez dans la salade avec les olives et la sauce. Ajoutez les œufs et servez.

SALADE ÉPICÉE AUX TOMATES CERISES, AU THON ET AUX POIS CHICHES

Cette salade rapide à préparer avec des pois chiches et du thon en conserve, et assaisonnée d'une sauce tomate épicée savoureuse, est parfaite pour un pique-nique.

Pour 10 à 12 personnes

INGRÉDIENTS

1 cuil. à café d'huile d'olive
1 gousse d'ail
1 cuil. à café de coriandre en poudre
1 cuil. à café de *garam masala*
1 cuil. à café de piment fort en poudre
12 cl de jus de tomates
2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
quelques gouttes de sauce Tabasco
1/2 concombre
700 g de tomates cerises
1 botte de radis
1 botte de petits oignons blancs
50 g de cresson
2 à 3 brins de persil frais
1 petit bouquet de ciboulette fraîche
2 boîtes de 400 g de pois chiches, rincés et égouttés
1 boîte de 400 g de thon au naturel, égoutté et effeuillé
sel et poivre noir du moulin

1 Chauffez l'huile dans une petite casserole. Écrasez l'ail avec un presse-ail, mettez-le dans la casserole avec les épices et laissez frémir 1 min, en remuant constamment avec une cuillère en bois.

2 Incorporez le jus de tomates, le vinaigre et le Tabasco au mélange précédent et portez à ébullition. Retirez du feu, puis laissez tiédir.

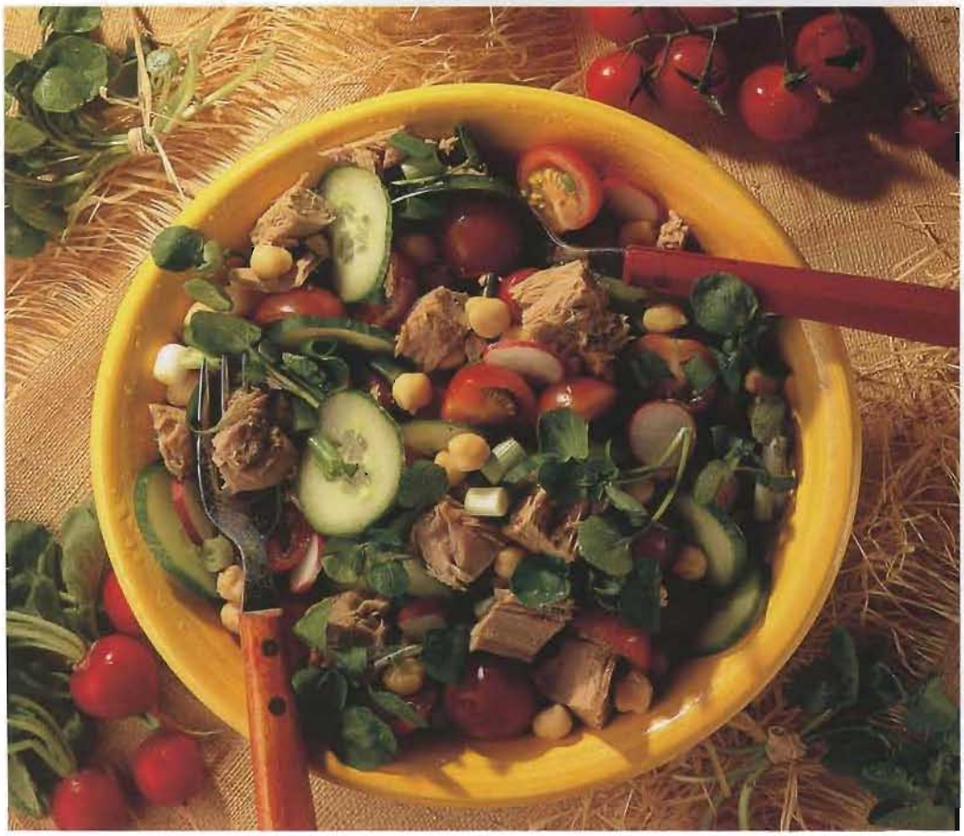
3 Pelez ou non le concombre. Émincez-le en fines rondelles. Vous pouvez aussi le couper dans la longueur, ôter les graines puis le détailler en dés.

4 Coupez les tomates cerises en deux. Épluchez les radis et les oignons. Retirez les queues dures du cresson et hachez-le grossièrement.

5 Mettez les tomates et le concombre dans un saladier. Ajoutez les radis, les oignons et le cresson. Tournez délicatement pour mélanger.

6 Hachez le persil finement et ciselez le bouquet de ciboulette avec des ciseaux de cuisine.

7 Incorporez les pois chiches, le thon et les herbes à la salade. Versez la sauce tomate refroidie sur la salade et tournez pour mélanger les ingrédients. Assaisonnez de sel et de poivre noir à votre goût et servez.



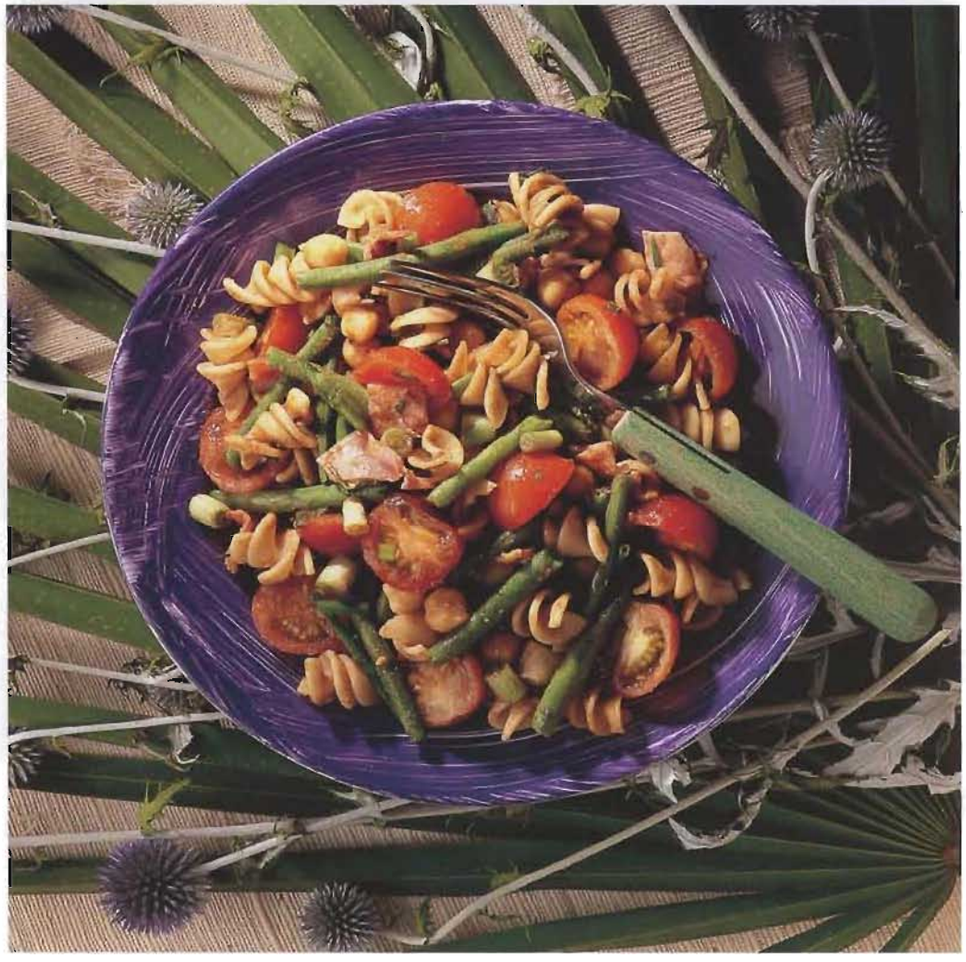
SALADE DE FUSILLI AUX TOMATES, AU LARD FUMÉ ET AUX HARICOTS VERTS

Cette salade de pâtes est subtilement parfumée par le lard fumé qui contraste délicieusement avec la saveur rafraîchissante des tomates et des haricots verts.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 350 g de *fusilli* au blé complet
- 250 g de haricots verts
- 8 tranches de lard fumé maigre, découenné et dégraissé
- 350 g de tomates cerises coupées en deux
- 2 bottes d'oignons blancs hachés
- 1 boîte de 400 g de pois chiches égouttés
- 6 cuil. à soupe de jus de tomates
- 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuil. à café de cumin en poudre
- 1 cuil. à café de coriandre en poudre
- 2 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée
- sel et poivre noir du moulin



CONSEIL

Rincez toujours les haricots ou les pois chiches en conserve avant de les utiliser, pour les dessaler au maximum.

1 Faites cuire les pâtes 10 à 12 min, *al dente*, dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Épluchez les haricots verts et faites-les cuire 5 min environ à l'eau bouillante, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez soigneusement et gardez au chaud.

2 Préchauffez le gril et faites griller le lard 2 à 3 min. Retournez-le avec une pince à pâtes et laissez cuire l'autre côté encore 2 à 3 min. Coupez en dés et ajoutez aux haricots verts.

3 Mettez les tomates, les oignons et les pois chiches dans un saladier et remuez. Dans un petit bol, mélangez le jus de tomates avec le vinaigre, les épices, la coriandre fraîche, le sel et le poivre, et versez dans le saladier.

4 Égouttez soigneusement les pâtes dans une passoire ou avec le couvercle de la casserole, et ajoutez dans le saladier avec les haricots verts et le lard. Tournez pour mélanger tous les ingrédients. Servez chaud ou froid.

SALADE VERTE POIVRÉE AUX TOMATES CERISES RÔTIES

Voici une bonne salade pour accompagner du poulet grillé, des steaks ou des côtelettes. Les tomates rôties sont très juteuses, avec un parfum fumé intense.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

500 g de petites tomates olivettes italiennes, coupées en deux dans la longueur
5 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
2 gousses d'ail émincées
250 g de pâtes *(pipe rigate)*
2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
2 morceaux de tomates séchées au soleil à l'huile d'olive, égouttés et hachés
1 bonne pincée de sucre en poudre
1 poignée de roquette (environ 60 g)
sel et poivre noir du moulin

VARIANTES

- Si vous êtes pressé et n'avez pas le temps de faire rôtir les tomates, vous pouvez préparer la salade avec des tomates crues.
- Vous pouvez ajouter 150 g de mozzarella, égouttée et détaillée en dés, avec la roquette à l'étape 4.

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6). Posez les demi-tomates, côté coupé vers le haut, dans un plat à four. Arrosez avec 2 cuil. à soupe d'huile et parsemez d'ail, salez et poivrez à votre goût. Faites rôtir dans le four 20 min, en les retournant une fois.

2 Portez à ébullition une grande casserole d'eau bouillante et faites cuire les pâtes 10 à 12 min, ou selon les instructions portées sur le paquet.

3 Mettez le reste de l'huile dans un saladier avec le vinaigre, les tomates séchées, le sucre, du sel et du poivre à votre goût. Mélangez bien. Égouttez les pâtes, versez-les dans le saladier et mélangez. Ajoutez les tomates rôties et mélangez délicatement.

4 Au dernier moment, ajoutez la roquette, tournez délicatement et vérifiez l'assaisonnement. Servez à température ambiante ou très frais.

SALADE PAYSANNE AUX PÂTES ET AUX TOMATES CERISES

Colorée, savoureuse et nutritive, cette salade aux pâtes est parfaite pour un pique-nique estival et met en valeur les délicieuses tomates cerises sucrées du marché.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 300 g de *fusilli* ou d'autres pâtes
- 150 g de haricots verts coupés en morceaux de 5 cm
- 1 pomme de terre de 150 g environ, coupée en dés
- 200 g de tomates cerises coupées en deux
- 2 ciboules finement hachées ou 100 g de blanc de poireau finement haché
- 100 g de parmesan en dés ou en copeaux
- 6 à 8 olives noires dénoyautées, coupées en anneaux
- 1 à 2 cuil. à soupe de câpres, à votre goût

Pour la sauce

- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuil. à soupe de persil plat haché
- sel et poivre noir du moulin

1 Portez à ébullition une casserole d'eau salée et faites cuire les pâtes 10 à 12 min ou selon les instructions portées sur le paquet. Préférez une cuisson *al dente* afin que les pâtes ne se décomposent pas dans la salade. Égouttez, puis laissez refroidir.

2 Faites cuire 5 à 6 min les haricots et les dés de pomme de terre à l'eau bouillante salée. Égouttez et laissez refroidir.

3 Préparez la sauce en mettant tous les ingrédients dans un grand saladier, salez, poivrez et mélangez bien au fouet.

4 Ajoutez dans le saladier les tomates cerises, les ciboules ou les poireaux, le parmesan, les olives et les câpres, puis les pâtes froides, les haricots et les pommes de terre. Mélangez bien. Couvrez et laissez reposer 30 min. Goûtez la salade et rectifiez l'assaisonnement avant de servir.

TOMATES OLIVETTES RÔTIES À L'AIL

Ces tomates sont très simples à préparer et vraiment délicieuses ! Prenez un grand plat en terre cuite qui permettra aux tomates de bien rôtir, à four très chaud.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra, plus un peu pour graisser le plat
- 8 tomates olivettes
- 12 gousses d'ail
- 3 feuilles de laurier
- sel et poivre noir du moulin
- 3 cuil. à soupe de feuilles d'origan frais, pour garnir

CONSEILS

- Pour cette recette, prenez des tomates olivettes mûres qui gardent mieux leur forme et ne s'écrasent pas si elles sont rôties à four très chaud. Laissez les tiges si possible.
- Pour pimenter légèrement les tomates, ajoutez quelques gouttes de sauce pimentée forte à l'huile d'olive.

1 Préchauffez le four à 230 °C (th. 8). Choisissez un plat à four assez grand pour pouvoir disposer les tomates sur une seule couche. Graissez à l'huile d'olive.

2 Coupez les tomates en deux dans la longueur. Mettez-les dans le plat, côté coupé vers le haut, et intercalez les gousses d'ail non épluchées.

3 Passez de l'huile au pinceau sur les tomates, ajoutez le laurier et saupoudrez de poivre noir. Faites rôtir environ 45 min jusqu'à ce que les tomates soient cuites et crépitent dans le plat. Les bords doivent être noircis. Salez et poivrez à nouveau, si nécessaire. Décorez avec l'origan et servez.

HARICOTS VERTS AUX TOMATES

Cette recette regorge des saveurs de l'été. La qualité des ingrédients étant primordiale, achetez les meilleurs haricots verts et tomates olivettes que vous pourrez trouver.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

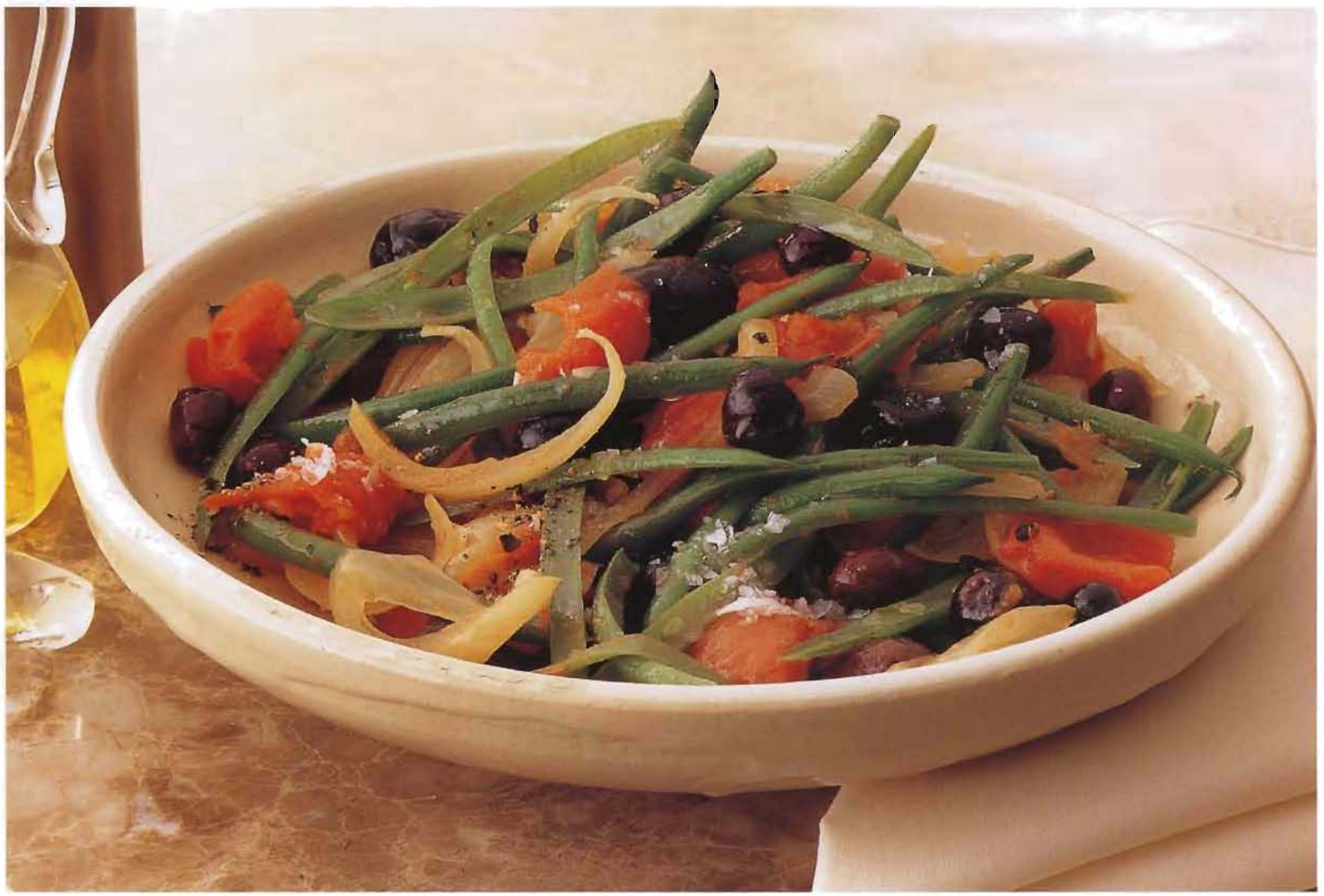
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 gros oignon finement émincé
- 2 gousses d'ail finement émincées
- 6 grosses tomates olivettes mûres, pelées, épépinées et grossièrement hachées
- 15 cl de vin blanc sec
- 450 g de haricots verts ouverts en deux
- 16 olives noires dénoyautées
- 2 cuil. à café de jus de citron
- sel et poivre noir du moulin

CONSEIL

La plupart des nouvelles variétés de haricots verts n'ayant plus de fils, l'épluchage se réduit à retirer les extrémités.

1 Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'oignon émincé et l'ail haché. Faites revenir environ 5 min à feu moyen, en remuant fréquemment et en baissant le feu, si nécessaire, jusqu'à ce que l'oignon soit souple mais non doré.

2 Ajoutez les tomates hachées, le vin blanc, les haricots, les olives et le jus de citron, et laissez cuire encore 20 min à feu doux en remuant de temps à autre. La sauce doit épaissir et les haricots doivent être tendres. Salez et poivrez et servez aussitôt.



LÉGUMES RÔTIS ÉPICÉS

La cuisson au four exalte tout le parfum des tomates cerises, des courgettes, de l'oignon et des poivrons rouges. Servez-les brûlants avec de la viande ou du poisson.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 ou 3 courgettes
- 1 oignon d'Espagne
- 2 poivrons rouges
- 16 tomates cerises
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 pincée de graines de cumin
- 1 cuil. à café de thym frais ou 4 à 5 feuilles de basilic déchirées
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- le jus d'1/2 citron
- 1 à 2 cuil. à café de harissa ou de sauce Tabasco
- brins de thym frais, pour garnir

À SAVOIR

La harissa est une pâte de piment d'Afrique du Nord qui contient des piments écrasés, de l'ail, de la coriandre, de l'huile d'olive, du sel et du poivre.

1 Préchauffez le four à 220 °C (th. 8). Enlevez les extrémités des courgettes et détaillez-les en longues tranches. Coupez l'oignon en quartiers et les poivrons en morceaux en jetant les graines et le cœur.

2 Mettez ces légumes dans un plat à four, ajoutez les tomates, l'ail haché, les graines de cumin et le thym ou les feuilles de basilic.

3 Arrosez d'huile d'olive et tournez les légumes pour les enrober. Faites cuire 25 à 30 min au four, jusqu'à ce que les légumes soient très tendres et commencent à brûler légèrement.

4 Dans une coupelle, mélangez le jus de citron avec la harissa ou la sauce Tabasco. Versez sur les légumes, décorez avec le thym et servez aussitôt.

GOMBOS À LA CORIANDRE ET AUX TOMATES

Les gombos sont souvent associés aux tomates et aux épices douces dans les régions méditerranéennes. Choisissez des gombos bien frais, souples et veloutés, ni secs ni ratatinés.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

500 g de tomates ou une boîte de 400 g de tomates concassées
500 g de gombos
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 oignons finement émincés
2 cuil. à café de graines de coriandre écrasées
3 gousses d'ail écrasées
1/2 cuil. à café de sucre en poudre
le zeste finement râpé et le jus d'1 citron
sel et poivre noir du moulin

CONSEIL

Quand les gombos sont ouverts, ils exsudent un liquide collant, assez visqueux, qui épaissit à la cuisson et donne aux plats une texture très particulière, souvent peu appréciée. Les gousses entières cependant échappent à ce problème.

1 Si vous utilisez des tomates fraîches, entaillez la base en croix, plongez-les 30 s dans l'eau bouillante puis dans l'eau froide. Retirez la peau et hachez grossièrement la chair.

2 Coupez la queue des gombos, mais laissez-les entiers. Chauffez l'huile dans une sauteuse et faites dorer 3 à 4 min les oignons et les graines de coriandre.

3 Ajoutez les gombos et l'ail, puis laissez dorer 1 min. Ajoutez les tomates hachées. Versez le sucre, qui fera ressortir la saveur des tomates. Laissez frémir 20 min environ, jusqu'à ce que les gombos soient tendres, en remuant une ou deux fois.

4 Incorporez le zeste et le jus de citron, salez et poivrez à votre goût, en ajoutant un peu de sucre, si nécessaire. Servez chaud ou froid.

FENOUIL BRAISÉ AUX TOMATES

Le parfum nettement anisé du fenouil se marie parfaitement avec les tomates dans ce plat savoureux qui forme un excellent accompagnement pour l'agneau rôti.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 à 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 5 à 6 échalotes émincées
- 2 gousses d'ail écrasées
- 4 tomates pelées et hachées
- environ 20 cl de vin blanc sec
- 1 cuil. à soupe de basilic frais haché ou 1/2 cuil. à café de basilic séché
- 3 petits bulbes de fenouil épluchés et coupés en tranches d'1 cm
- 40 à 50 g de chapelure fraîche
- sel et poivre noir du moulin

1 Préchauffez le four à 150 °C (th. 4). Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle et faites dorer les échalotes et l'ail 4 à 5 min à feu moyen.

2 Ajoutez les tomates puis incorporez 15 cl de vin, le basilic et l'assaisonnement. Portez à ébullition.

3 Ajoutez le fenouil, couvrez et laissez cuire 5 min. Avec une écumoire retirez le fenouil de la poêle et mettez-le dans un plat à four. Couvrez avec le mélange de tomates.

4 Éparpillez la moitié de la chapelure sur le dessus. Faites cuire au four 1 h environ. De temps à autre, appuyez sur la croûte de chapelure avec le dos d'une cuillère, saupoudrez une autre couche de chapelure et versez le reste de vin. La croûte va dorer peu à peu et devenir très croustillante. Servez chaud.

POMMES DE TERRE ET TOMATES ÉPICÉES

Assez substantiel pour être servi seul, ce plat est composé de pommes de terre cuites à feu doux dans une sauce tomate parfumée avec des feuilles de curry et des piments verts.

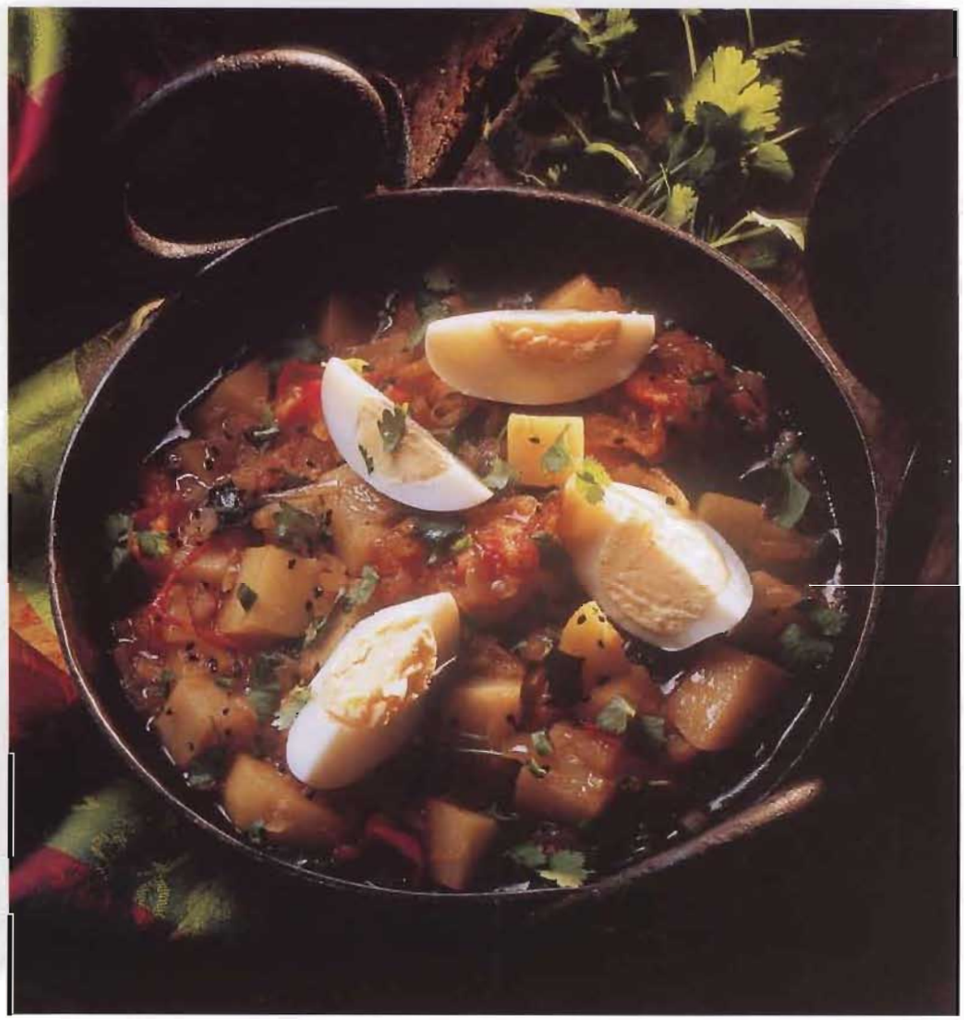
Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 pommes de terre coupées en dés
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons moyens finement hachés
- 4 feuilles de curry (épiceries chinoises)
- 1/2 cuil. à café de graines d'oignon
- 1 piment vert frais, épépiné et haché
- 4 tomates émincées
- 1 cuil. à café de racine de gingembre fraîche râpée
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cuil. à café de piment en poudre
- 1 cuil. à café de coriandre en poudre
- 1 cuil. à café de jus de citron
- 1 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée
- 3 œufs durs
- sel

1 Chauffez l'huile dans un wok ou une poêle à fond épais et faites dorer 1 min les oignons, les feuilles de curry, les graines d'oignon et le piment.

2 Ajoutez les tomates et laissez cuire 2 min à feu doux, en secouant le wok pour les empêcher d'attacher.



3 Incorporez le gingembre, l'ail, le piment et la coriandre en poudre. Salez. Laissez cuire encore 1 à 2 min, puis ajoutez les pommes de terre et couvrez. Laissez mijoter 5 à 7 min à feu doux, les pommes de terre doivent être tendres.

4 Ajoutez le jus de citron et la coriandre fraîche et mélangez.

5 Écalez les œufs durs, coupez-les en quatre et disposez-les sur le plat pour la décoration.

POMMES DE TERRE ET TOMATES AU FOUR

Ce plat simple et chaleureux du sud de l'Italie est meilleur en saison, lorsque les tomates sont bien parfumées, mais vous pouvez les remplacer par des tomates olivettes en conserve.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive, plus un peu pour graisser le plat
- 2 gros oignons rouges ou jaunes finement émincés
- 1 kg de pommes de terre à cuire au four, finement émincées
- 500 g de tomates fraîches ou en conserve, émincées
- 125 g de gruyère ou de parmesan râpé
- quelques feuilles de basilic frais
- 4 cuil. à soupe d'eau
- sel et poivre noir du moulin

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Enduisez généreusement d'huile un grand plat à four. Mettez une couche d'oignons sur le fond du plat, puis une couche de pommes de terre et une de tomates, en alternant les trois.

2 Versez un peu d'huile sur le dessus des ingrédients et éparpillez un peu de fromage. Assaisonnez de sel et ajoutez 2 à 3 tours de moulin à poivre.

3 Continuez à monter les couches, jusqu'à épuisement des ingrédients, sans oublier l'huile, le fromage, le sel et le poivre. Terminez par une couche de pommes de terre et de tomates alternées.

4 Déchirez les feuilles de basilic et éparpillez-les sur la dernière couche, en en gardant quelques-unes pour la décoration. Arrosez avec l'huile restante et parsemez du reste de fromage.

5 Versez l'eau dans le plat. Faites cuire 1 h au four jusqu'à ce que les ingrédients soient tendres.

6 Vérifiez les pommes de terre vers la fin de la cuisson ; si elles se colorent trop, protégez-les avec une feuille de papier d'aluminium ou sulfurisé, ou la plaque du four. Décorez le plat avec le reste des feuilles de basilic et servez chaud.

CONSEIL

Une fois couvert avec du papier d'aluminium, ce plat restera chaud sans perdre ses qualités, si vous devez faire cuire d'autres plats dans le four.

POMMES DE TERRE MARQUISES

Variante des pommes de terre duchesse, ces nids posés à la poche à douille sont réveillés par un délicieux mélange de tomates qui en garnit le centre.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg de pommes de terre farineuses
450 g de tomates mûres
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 échalotes finement hachées
25 g de beurre
3 jaunes d'œufs
4 cuil. à soupe de lait
sel de mer et poivre noir du moulin
persil frais haché, pour garnir

1 Pelez les pommes de terre et coupez-les en petits morceaux. Faites-les bouillir 20 min dans l'eau salée, elles doivent être très cuites.

2 Incisez en croix la base des tomates, plongez-les 30 s dans l'eau bouillante puis dans l'eau froide. Égouttez et retirez la peau, puis coupez-les en deux et retirez le cœur. Hachez la chair.

3 Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle et faites revenir les échalotes 2 min, en remuant sans arrêt. Ajoutez les tomates hachées et laissez mijoter encore 10 min, en remuant fréquemment avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que l'eau soit évaporée. Réservez.

4 Égouttez les pommes de terre dans une passoire puis remettez-les dans la casserole et faites-les sécher. Laissez tiédir.

5 Écrasez les pommes de terre avec le beurre, 2 jaunes d'œufs et le lait. Assaisonnez.

6 Préchauffez le gril. Mettez les pommes de terre dans une poche à douille équipée d'un embout moyen en étoile. Posez 6 nids ovales sur une plaque graissée. Battez le dernier jaune d'œuf avec un peu d'eau et passez sur les nids. Faites dorer sous le gril. Versez les tomates dans les nids, parsemez de persil et servez.

CHOUX ET TOMATES AU FOUR

Ce plat économique utilise un chou entier, y compris le cœur particulièrement savoureux. Les tomates posées sur le chou lui gardent tout son moelleux.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 chou vert ou blanc de 700 g environ
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 3 à 4 cuil. à soupe de bouillon de légumes ou de poulet
- 4 tomates mûres mais fermes, pelées et hachées
- 1 cuil. à café de piment doux en poudre
- sel et poivre noir du moulin
- 1 cuil. à soupe de persil ou de fenouil frais haché, pour garnir (facultatif)

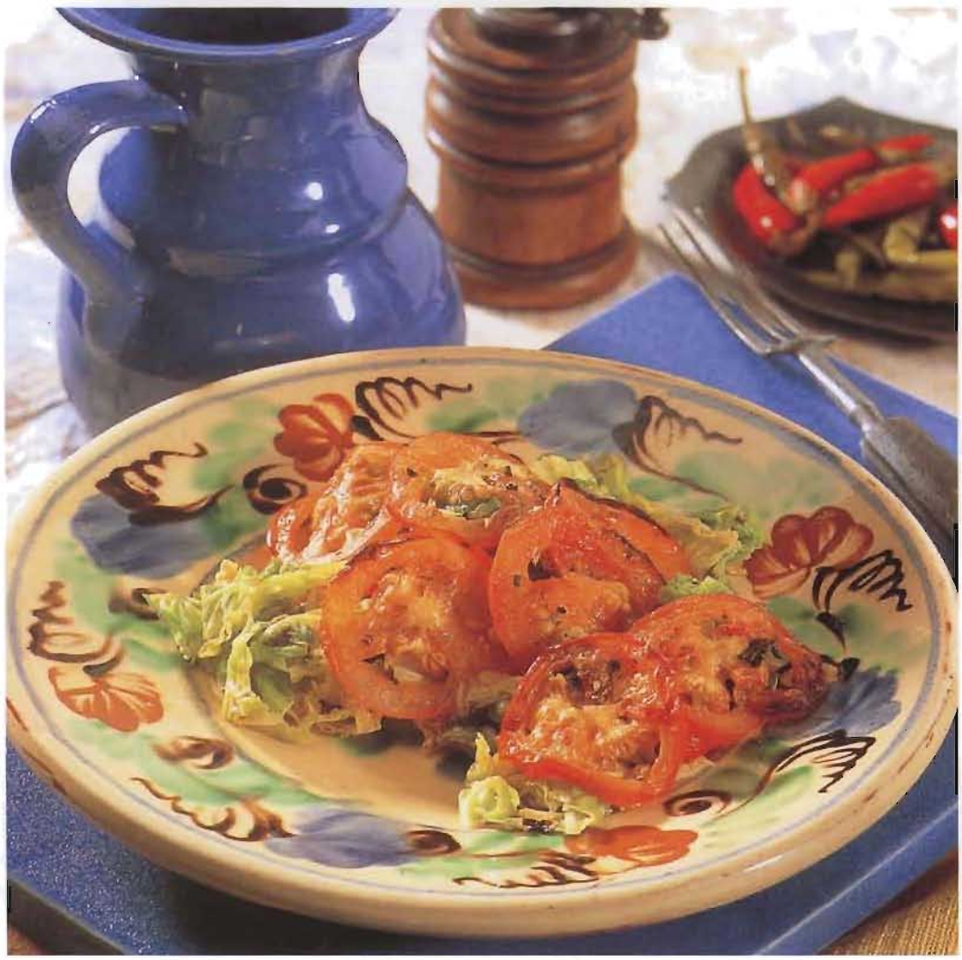
Pour le dessus

- 3 tomates mûres mais fermes, finement émincées
- 1 cuil. à soupe d'huile vierge extra ou d'huile de noisette

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Ciselez finement les feuilles et le cœur du chou. Chauffez l'huile dans une poêle avec 2 cuillerées à soupe d'eau et ajoutez le chou. Laissez « suer » à feu très doux 5 à 10 min, sous couvercle, pour faire sortir l'eau. Remuez de temps à autre.

2 Ajoutez le bouillon puis incorporez les tomates hachées. Laissez mijoter encore 10 min. Ajoutez le piment en poudre et un peu de sel. Laissez cuire 2 à 3 min, en remuant de temps à autre.

3 Versez le mélange sur le fond d'un plat à four. Égalisez la surface du chou et disposez les tomates émincées sur le dessus. Assaisonnez et huilez légèrement pour éviter que le plat dessèche. Laissez cuire 30 à 40 min ou jusqu'à ce que les tomates commencent à brunir. Servez brûlant, décoré d'un peu de persil ou de fenouil haché (facultatif).



VARIANTES

- Ajoutez au chou et aux tomates des poivrons rouges ou verts épépinés et coupés en dés.
- Pour ceux qui n'aiment pas les plats épicés, ce chou est tout aussi délicieux sans piment.

LECSÓ

Cette traditionnelle préparation de légumes hongroise se mange en plat principal ou en accompagnement. Le paprika lui apporte cette chaude couleur et ce léger goût piquant.

Pour 6 à 8 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 poivrons verts ou rouges (à votre goût)
- 2 cuil. à soupe d'huile ou de graisse de porc fondue
- 1 oignon émincé
- 450 g de tomates olivettes pelées et hachées
- 1 cuil. à soupe de paprika
- sucre en poudre et sel, à votre goût
- lanières de lard fumé grillé, pour garnir
- pain croustillant, pour servir

VARIANTE

Ajoutez aux légumes 125 g de salami émincé ou des œufs brouillés.

1 Essuyez les poivrons verts, retirez le cœur et émincez-les en lanières.

2 Chauffez l'huile ou la graisse dans une poêle. Ajoutez l'oignon et laissez cuire à feu doux 5 min, pour l'assouplir.

3 Ajoutez les lanières de poivron et laissez mijoter 10 min à feu doux.

4 Incorporez les tomates hachées et le paprika dans la poêle et assaisonnez à votre goût avec un peu de sucre et de sel.

5 Laissez mijoter le lecsó à feu doux 20 à 25 min. Servez aussitôt, couronné de lanières de lard grillé et accompagné de pain croustillant.

CONSEIL

Bien que le lecsó soit traditionnellement servi avec des lanières de lard grillé, il est également délicieux avec des saucisses grillées. Sa saveur relevée lui permet de s'accommoder avec des variétés très épicées. Vous pouvez aussi le servir avec des côtes de porc ou de la purée de pommes de terre.

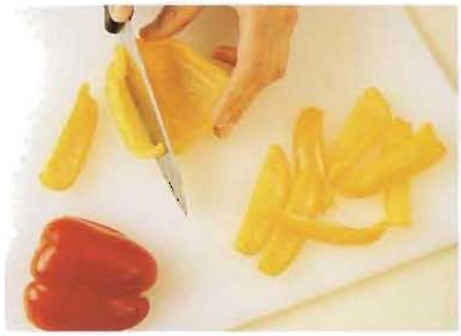
POIVRONS ET TOMATES AU FOUR

Servez ce plat méditerranéen accompagné de pain chaud, de pâtes ou de riz bien cuit, qui absorbera le jus délicieux.

Pour 8 personnes

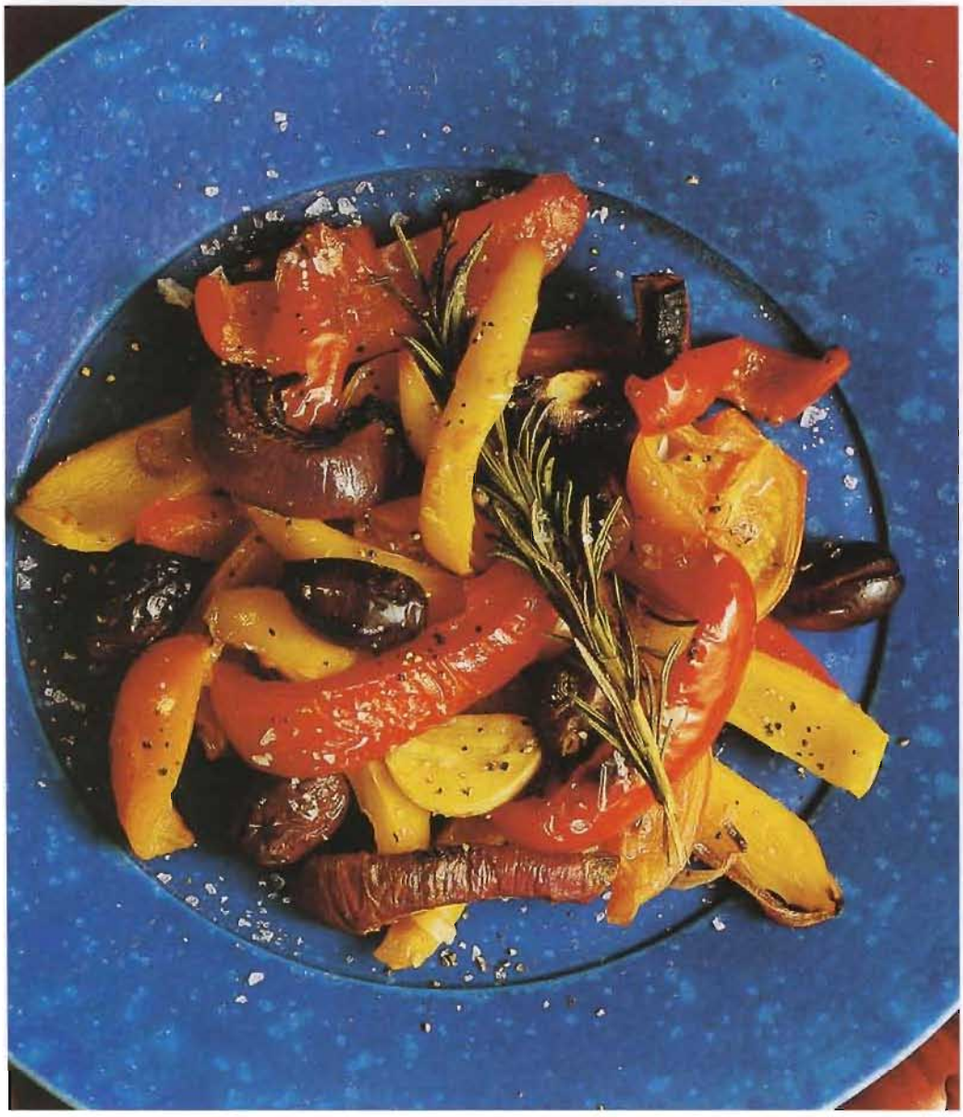
INGRÉDIENTS

2 poivrons rouges
2 poivrons jaunes
1 oignon rouge émincé
2 gousses d'ail coupées en deux
6 tomates olivettes coupées en quatre
50 g d'olives noires dénoyautées
1 cuil. à café de sucre roux en poudre
3 cuil. à soupe de Xérès
3 à 4 brins de romarin
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
sel et poivre noir du moulin
pain croustillant, pour servir



1 Coupez les poivrons rouges et jaunes en deux, retirez le cœur puis coupez chaque poivron en 12 lanières.

2 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Mettez les poivrons, l'oignon, l'ail, les tomates et les olives dans un grand plat à four. Saupoudrez de sucre, arrosez de Xérès. Assaisonnez, couvrez de papier d'aluminium, faites cuire 45 min.



3 Retirez le papier d'aluminium, puis mélangez les légumes. Ajoutez les brins de romarin.

4 Arrosez d'huile d'olive. Remettez au four environ 30 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et parfumés. Servez très chaud, avec du pain chaud pour absorber le jus.

RATATOUILLE

Mélange provençal de légumes gorgés de soleil, la ratatouille est aussi délicieuse chaude que froide, seule ou avec des œufs, des pâtes, du poisson ou de la viande, surtout l'agneau.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 kg de tomates mûres
- 12 cl d'huile d'olive
- 2 oignons finement émincés
- 2 poivrons rouges et 1 jaune, épépinés et coupés en morceaux
- 1 grosse aubergine coupée en morceaux
- 2 courgettes émincées
- 4 gousses d'ail écrasées
- 2 feuilles de laurier
- 1 cuil. à soupe de thym haché
- sel et poivre noir du moulin

1 Plongez les tomates 30 s dans l'eau bouillante puis dans l'eau froide. Retirez la peau et hachez grossièrement la chair.

2 Chauffez un peu d'huile d'olive dans une grande poêle à fond épais et faites revenir les oignons 5 min à feu doux. Remuez-les constamment pour qu'ils ne colorent pas, ce qui les rendrait amers, mais laissez-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient transparents.

3 Ajoutez les poivrons aux oignons et laissez cuire encore 2 min. Retirez oignons et poivrons avec une écumoire et posez-les sur une assiette. Réservez.

4 Ajoutez un peu d'huile et les aubergines dans la poêle et laissez cuire 5 min. Ajoutez le reste de l'huile et les courgettes et laissez cuire 3 min. Retirez les courgettes et les aubergines et réservez.

5 Ajoutez l'ail et les tomates dans la poêle avec le laurier et le thym. Salez et poivrez. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les tomates se défassent.

6 Remettez tous les légumes dans la poêle et faites cuire 15 min à feu doux, en remuant souvent : ils doivent être cuits à point mais ne pas trop se défaire. Assaisonnez. Servez chaud ou froid.

COURGETTES À LA SAUCE TOMATE

Ce plat méditerranéen aux riches saveurs se sert chaud ou froid, en accompagnement. Coupez les courgettes en rondelles épaisses afin qu'elles restent croquantes.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra ou d'huile de tournesol
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 4 courgettes coupées en tranches épaisses
- 1 boîte de 400 g de tomates pelées
- 2 tomates pelées, épépinées et hachées
- 1 cuil. à café de bouillon de légumes en poudre
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomates

sel et poivre noir du moulin

1 Chauffez l'huile dans une casserole à fond épais, ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire 5 min ou jusqu'à ce que l'oignon soit souple, en remuant de temps en temps. Ajoutez les courgettes et laissez cuire encore 5 min.

2 Ajoutez les tomates fraîches et en conserve, le bouillon en poudre et le concentré de tomates. Mélangez puis laissez frémir 10 à 15 min, la sauce doit épaissir et les courgettes être tout juste cuites. Assaisonnez et servez.

NAVETS ÉPICÉS AUX ÉPINARDS ET AUX TOMATES

Jeunes navets sucrés, tendres épinards et tomates bien mûres forment un mélange appétissant dans cette recette de légumes de la Méditerranée orientale, simple et savoureuse.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 450 g de tomates olivettes
- 2 oignons
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 450 g de jeunes navets épluchés
- 1 cuil. à café de paprika
- 1 cuil. à café de sucre en poudre
- 4 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée
- 450 g de jeunes épinards frais
- sel et poivre noir du moulin

VARIANTE

Remplacez les navets par des cœurs de céleri. Le plat est également délicieux avec du fenouil ou des cœurs d'artichauts.

1 Plongez les tomates 30 s dans l'eau bouillante puis dans l'eau froide. Égouttez-les, ôtez la peau et hachez grossièrement la chair.

2 Émincez les oignons. Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle ou une sauteuse et faites cuire les oignons à feu doux environ 5 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ne les faites pas brûler.

3 Ajoutez les navets, les tomates et le paprika dans la poêle avec 4 cuillerées à soupe d'eau et laissez mijoter jusqu'à ce que les tomates s'écrasent. Couvrez avec un couvercle et continuez la cuisson jusqu'à ce que les navets soient tendres.

4 Incorporez le sucre et la coriandre, puis ajoutez les épinards, du sel et du poivre noir. Laissez cuire la préparation encore 2 à 3 min, jusqu'à ce que les épinards soient fondus. Le plat peut se servir froid ou chaud.

GRATIN DE LÉGUMES À LA TOMATE

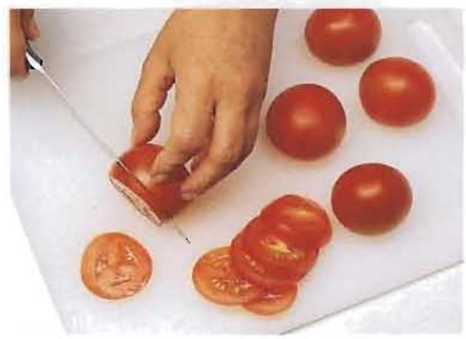
Depuis des siècles, ce plat est un classique de la cuisine du sud de la France. Autrefois, les maîtresses de maison l'apportaient tout préparé chez le boulanger pour le faire cuire dans le four encore chaud, après la fournée du jour.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, plus un peu pour arroser les légumes
- 1 gros oignon émincé
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 450 g de tomates
- 450 g de courgettes
- 1 cuil. à café de basilic séché
- 2 cuil. à soupe de parmesan frais râpé
- sel et poivre noir du moulin

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Chauffez l'huile à feu doux dans une casserole à fond épais et faites revenir l'oignon et l'ail environ 20 min, jusqu'à ce qu'ils soient souples et dorés.



2 Pendant ce temps, coupez les tomates en fines rondelles. Détaillez les courgettes légèrement en diagonale en tranches d'environ 1 cm. Quand les oignons sont cuits, étalez-les dans un plat à gratin.

3 Disposez sur les oignons des rangées alternées de courgettes et de tomates et parsemez de basilic, de parmesan, de sel et de poivre. Arrosez d'huile d'olive et faites cuire 25 min au four, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Servez le plat chaud ou froid.

TOMATES AU FOUR À LA PROVENÇALE

Ces tomates qui rappellent la Provence sont parfaites avec des viandes ou de la volaille rôties. Vous pouvez les préparer quelques heures à l'avance et les enfourner pendant que vous découpez le rôti. Elles se marient bien avec de l'agneau ou du bœuf rôti.

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 grosses tomates
- 3 cuil. à soupe de chapelure blanche fraîche
- 2 gousses d'ail très finement hachées
- 2 cuil. à soupe de persil frais haché
- 2 à 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre noir du moulin
- brins de persil plat frais, pour garnir

VARIANTES

• Vous pouvez facilement modifier cette recette en employant de la chapelure brune et en lui ajoutant des noisettes finement hachées ou des amandes émincées.

• Vous pouvez aussi faire revenir des champignons et de l'ail finement hachés dans un peu d'huile, les lier avec de la chapelure et en garnir les tomates.

1 Préchauffez le four à 220 °C (th. 8). Ouvrez les tomates en deux et posez-les, côté coupé vers le haut, sur une plaque tapissée de papier d'aluminium.

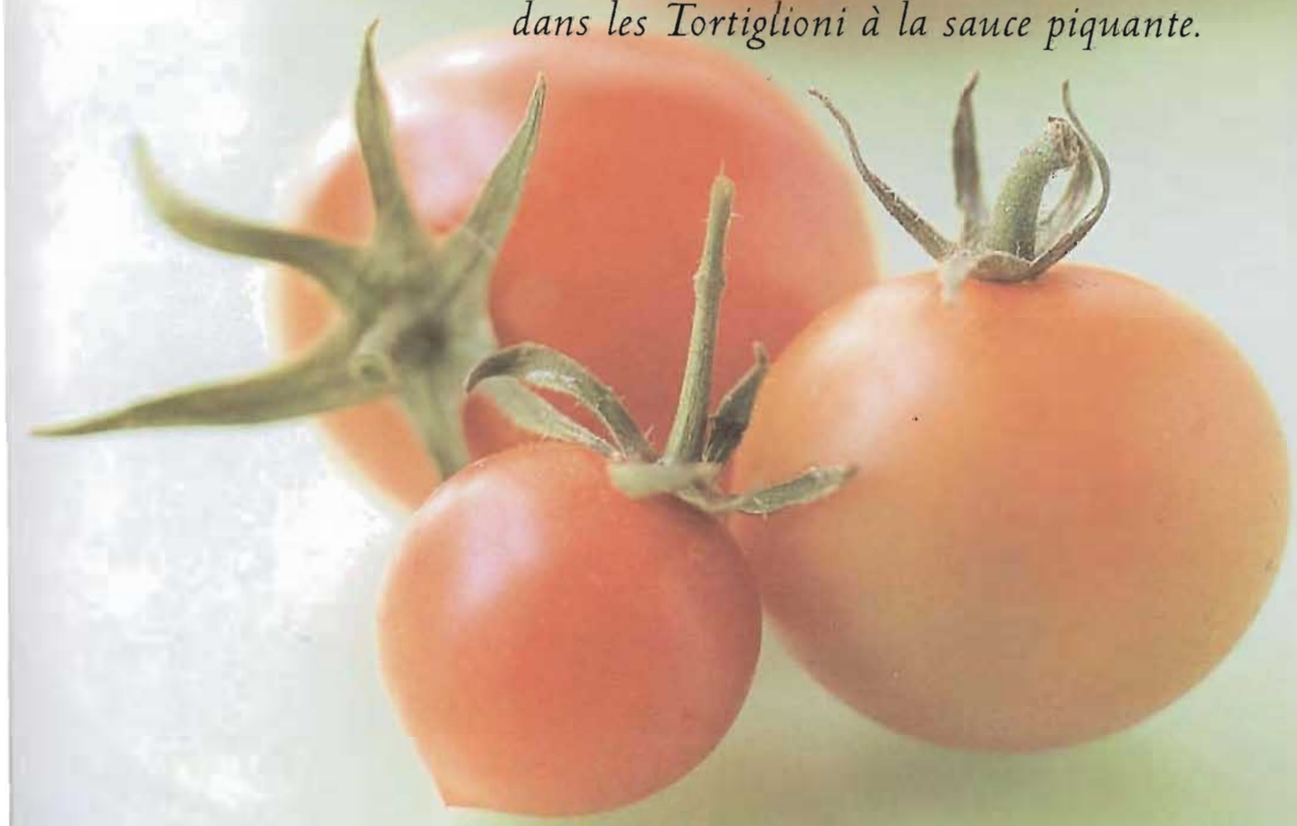
2 Dans une jatte, mélangez la chapelure avec l'ail et le persil. Salez et poivrez à votre goût, puis répartissez le mélange sur les moitiés de tomates.

3 Arrosez généreusement les tomates d'huile d'olive et faites cuire 8 à 10 min au four, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez aussitôt, décoré de brins de persil.

CONSEIL

Si les demi-tomates ne restent pas droites, ôtez-en une fine tranche à la base.

Le parfum concentré des tomates ajoute une riche saveur aux sauces et aux plats mijotés. Qu'elles constituent un plat principal ou qu'elles entrent dans la composition d'une sauce, leur goût et leur texture uniques sont toujours appréciés. Ce produit irremplaçable peut être utilisé de nombreuses façons : tomates entières, comme dans les Brochettes roumaines, émincées dans les Polpettes à la mozzarella et aux tomates, ou finement hachées dans les Tortiglioni à la sauce piquante.



Viandes et volailles

MOUSSAKA

Ce plat traditionnel de la Méditerranée orientale est aussi populaire en Grèce qu'en Turquie. Dans cette recette authentique et délicieuse, agneau haché, aubergines, tomates et oignons en couches superposées sont recouverts d'une sauce crémeuse au yaourt et au fromage.

Pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS

450 g d'aubergines
15 cl d'huile d'olive
1 gros oignon haché
2 à 3 gousses d'ail finement hachées
700 g d'agneau maigre haché
1 cuil. à soupe de farine
1 boîte de 400 g de tomates concassées
2 cuil. à soupe d'herbes fraîches hachées
450 g de tomates fraîches coupées en tranches
sel et poivre noir du moulin

Pour le dessus

20 cl de yaourt nature
2 œufs
25 g de feta émiettée
25 g de parmesan fraîchement râpé

1 Empilez les aubergines coupées en tranches minces dans une passoire, en saupoudrant chaque couche de sel fin.

2 Couvrez les aubergines d'une assiette lestée par un poids et laissez dégorger 30 min. Essuyez au papier absorbant.

3 Chauffez 3 cuillerées à soupe d'huile dans une grande poêle. Faites revenir l'oignon et l'ail sans les colorer. Ajoutez l'agneau et laissez cuire à feu vif, en remuant, jusqu'à ce qu'il soit doré.

4 Incorporez la farine puis les tomates en conserve, les herbes et l'assaisonnement. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez frémir 20 min.

5 Pendant ce temps, chauffez un peu de l'huile restante dans une grande poêle. Ajoutez autant de tranches d'aubergines que la poêle peut en contenir en une seule couche, et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées de chaque côté. Réservez. Ajoutez de l'huile et faites dorer de même le reste des aubergines.

CONSEIL

En salant et en séchant les aubergines avant de les cuire, elles absorberont moins de matière grasse et doreront plus rapidement.

6 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Disposez la moitié des aubergines dans un grand plat à gratin et ajoutez la moitié des tomates fraîches.

7 Mettez la moitié du hachis de viande et de sauce tomate sur les tranches puis ajoutez le reste des aubergines et le reste des tranches de tomates. Étalez le hachis restant sur les aubergines et les tomates.

8 Battez le yaourt avec les œufs, ajoutez la feta et le parmesan. Versez le mélange sur la viande et étalez-le de façon uniforme.

9 Mettez la moussaka au four et faites cuire 35 à 40 min, ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée et bouillonnante.

VARIANTE

Remplacez les aubergines par de grosses courgettes, si vous les aimez. Coupez-les en diagonale en rondelles épaisses.

BOULETTES D'AGNEAU, SAUCE ÉPICÉE À L'OIGNON ROUGE

Cette sauce à l'oignon aigre-douce se marie bien avec les boulettes d'agneau à l'orientale. Servez-les avec du pain pita et du taboulé ou avec des frites et une salade verte.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 3 cuil. à soupe de boulgour
- 500 g d'agneau maigre haché
- 1 petit oignon rouge finement haché
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 1 piment vert frais, épépiné et finement haché
- 1 cuil. à café de graines de cumin grillées et moulues
- 1/2 cuil. à café de sumac en poudre
- 15 g de persil plat frais, haché
- 2 cuil. à soupe de menthe fraîche hachée
- huile d'olive pour la poêle
- sel et poivre noir du moulin

Pour la sauce

- 2 oignons rouges coupés en tranches de 5 mm d'épaisseur
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 2 poivrons rouges coupés en deux et épépinés
- 350 g de tomates cerises hachées
- 1 piment frais rouge ou vert, épépiné et finement haché
- 2 cuil. à soupe de menthe fraîche hachée
- 2 cuil. à soupe de persil frais haché
- 1 cuil. à soupe d'origan frais haché
- 1/2 à 1 cuil. à café de sumac moulu
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- sucre en poudre, à votre goût

1 Versez 15 cl d'eau bouillante sur le boulgour dans une jatte et laissez reposer 15 min, puis versez dans une passoire tapissée avec un torchon. Égouttez puis essorez dans le torchon.

2 Remettez le boulgour dans la jatte et ajoutez l'agneau, l'oignon, l'ail, le piment, le cumin, le sumac, le persil et la menthe. Mélangez avec les mains et assaisonnez d'1 cuillerée à café de sel et de beaucoup de poivre. Remuez intimement.

3 Formez 8 boulettes avec les mains et réservez pendant que vous préparez la sauce.

4 Enduisez les oignons avec 1 cuillerée à soupe d'huile et mettez sous le gril, 5 min de chaque côté : ils doivent être bien dorés. Laissez refroidir et hachez.

5 Faites griller les poivrons, peau sur le dessus, jusqu'à ce qu'elle se boursoufle. Mettez dans une jatte, couvrez, laissez reposer 10 min. Ôtez la peau, coupez la chair en dés et remettez dans la jatte.

6 Ajoutez aux poivrons les oignons, les tomates, les piments, les herbes et le sumac. Incorporez le reste de l'huile et le jus de citron. Assaisonnez de sel, poivre et sucre.

7 Chauffez à feu vif une poêle à fond épais ou un gril cannelé en fonte légèrement graissé d'huile d'olive. Faites cuire les boulettes 5 à 6 min de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient tout juste cuites au centre.

8 Pendant que les boulettes cuisent, goûtez la sauce et rectifiez l'assaisonnement. Servez les boulettes dès qu'elles sont cuites, avec la sauce.

CONSEIL

Le sumac est une épice douce-amère faite avec des baies. Vous pouvez le remplacer par du zeste de citron râpé.

BROCHETTES ROUMAINES

Les brochettes sont appréciées dans le monde entier, sans doute parce qu'elles s'adaptent au goût de chacun. Dans cette recette, l'agneau est mariné puis cuit avec des morceaux de légumes, offrant ainsi un repas complet, savoureux et coloré.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

700 g d'agneau maigre, coupé en dés de 4 cm
12 oignons grelots
2 poivrons verts épépinés et coupés en 12 morceaux
12 tomates cerises
12 champignons de Paris
rondelles de citron et brins de romarin, pour garnir
riz cuit et pain croustillant, pour servir

Pour la marinade

le jus d'1 citron
12 cl de vin rouge
1 oignon finement haché
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
1/2 cuil. à café de sauge séchée
1/2 cuil. à café de romarin frais haché
sel et poivre noir du moulin

VARIANTES

• Remplacez l'agneau par du rumsteck. Coupez-le en lanières, faites-le mariner puis alternez les lanières sur les brochettes, avec les oignons, les tomates et les champignons. Supprimez les poivrons verts.
• Cuites au barbecue, ces brochettes, sont également délicieuses.

1 Pour la marinade, mélangez dans une jatte le jus de citron, le vin rouge, l'oignon, l'huile d'olive, les herbes et l'assaisonnement. Ajoutez les dés d'agneau. Couvrez et mettez 2 à 12 h au réfrigérateur, en tournant de temps à autre.

2 Retirez les dés d'agneau de la marinade et enfilez-les sur 6 brochettes avec les oignons, les poivrons, les tomates et les champignons. Préchauffez le gril.

3 Enduisez les brochettes de marinade. Faites griller 10 à 15 min, en retournant une fois. Posez sur le riz cuit, avec le citron et le romarin. Servez avec le pain.

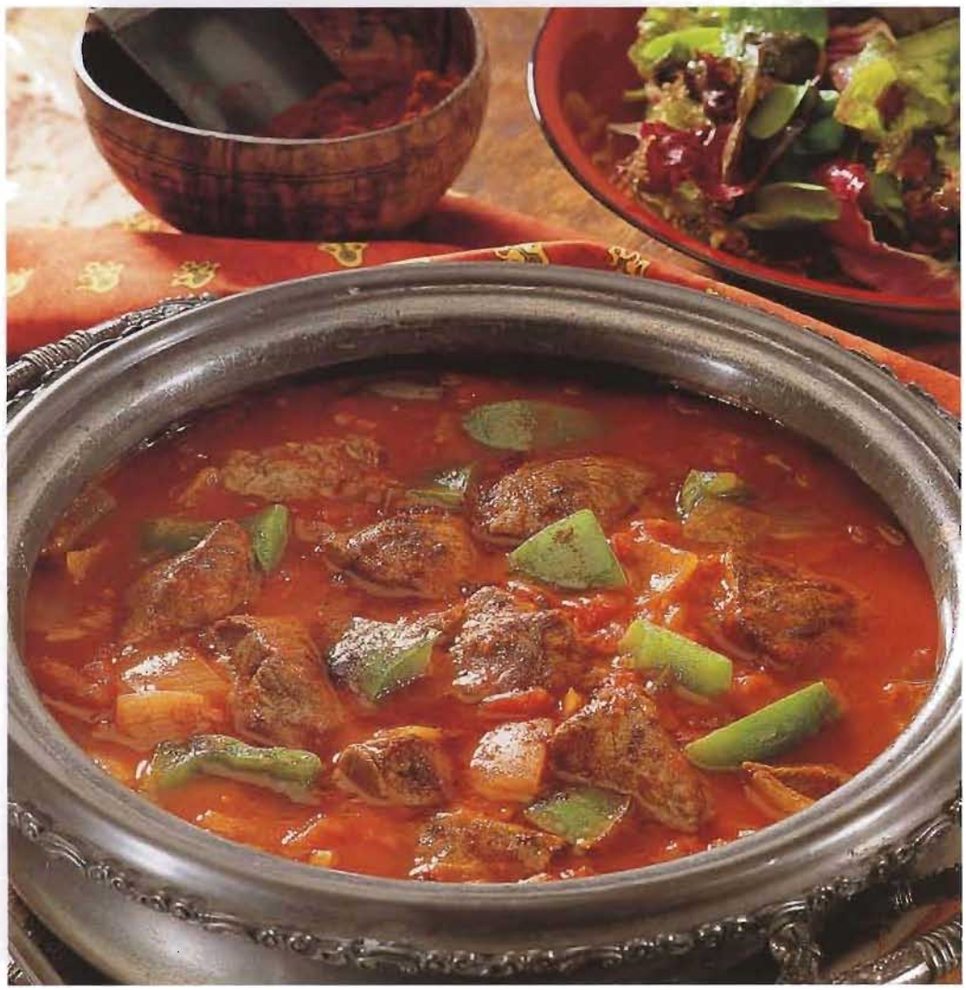
GOULASCH D'AGNEAU AUX TOMATES ET AUX POIVRONS

Le goulasch est un plat traditionnel et populaire qui a voyagé dans le monde entier, en partant de sa Hongrie natale. Cette recette offre un savoureux mélange de tomates, de paprika, de poivrons verts et de marjolaine, réveillé par une pointe d'ail frais.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 cuil. à soupe d'huile
- 1 kg d'agneau maigre, paré et coupé en dés
- 1 gros oignon grossièrement haché
- 2 gousses d'ail écrasées
- 3 poivrons verts épépinés et coupés en dés
- 2 cuil. à soupe de paprika
- 2 boîtes de 400 g de tomates concassées
- 1 cuil. à soupe de persil plat frais, haché
- 1 cuil. à café de marjolaine fraîche, hachée
- 2 cuil. à soupe de farine
- sel et poivre noir du moulin
- salade verte, pour servir



CONSEILS

- Vous pouvez remplacer l'huile par du saindoux, utilisé traditionnellement pour faire dorer l'agneau.
- Quand vous cuisez l'agneau, dorez la viande par petites quantités dans la poêle.
- La crème citronnée est délicieuse avec le goulasch. Servez-la en saucière.

1 Chauffez l'huile dans une poêle. Faites revenir les dés d'agneau 5 à 8 min ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur toutes les faces, en remuant souvent avec une cuillère en bois. Assaisonnez.

2 Incorporez l'oignon haché et l'ail écrasé et laissez cuire encore 2 min. Ajoutez le poivron puis saupoudrez de paprika et mélangez.

3 Ajoutez les tomates et assez d'eau, si nécessaire, pour couvrir la viande. Incorporez les herbes. Portez à ébullition, baissez le feu, couvrez et laissez frémir 1 h 30 à feu très doux ou jusqu'à ce que l'agneau soit tendre.

4 Délayez la farine dans 4 cuillerées à soupe d'eau et versez dans le goulasch. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez frémir jusqu'à épaississement, en remuant de temps à autre. Servez avec une salade verte croquante.

SAUCISSES D'AGNEAU ET SAUCE TOMATE À LA GRECQUE

En grec, ces saucisses s'appellent soudzoukakia. *Elles ressemblent plus à des boulettes de viande allongées qu'aux saucisses habituelles. La* passata *est de la purée de tomates vendue en bouteille ou en brick, mais vous pouvez la préparer avec des tomates fraîches.*

Pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS

50 g de chapelure fraîche
15 cl de lait
700 g d'agneau haché
2 cuil. à soupe d'oignon râpé
3 gousses d'ail écrasées
2 cuil. à café de cumin en poudre
2 cuil. à soupe de persil frais haché
farine, pour les boulettes
huile d'olive, pour la poêle
60 cl de *passata* (purée de tomates)
1 cuil. à café de sucre en poudre
2 feuilles de laurier
1 petit oignon pelé
sel et poivre noir du moulin
persil plat, pour la décoration

VARIANTES

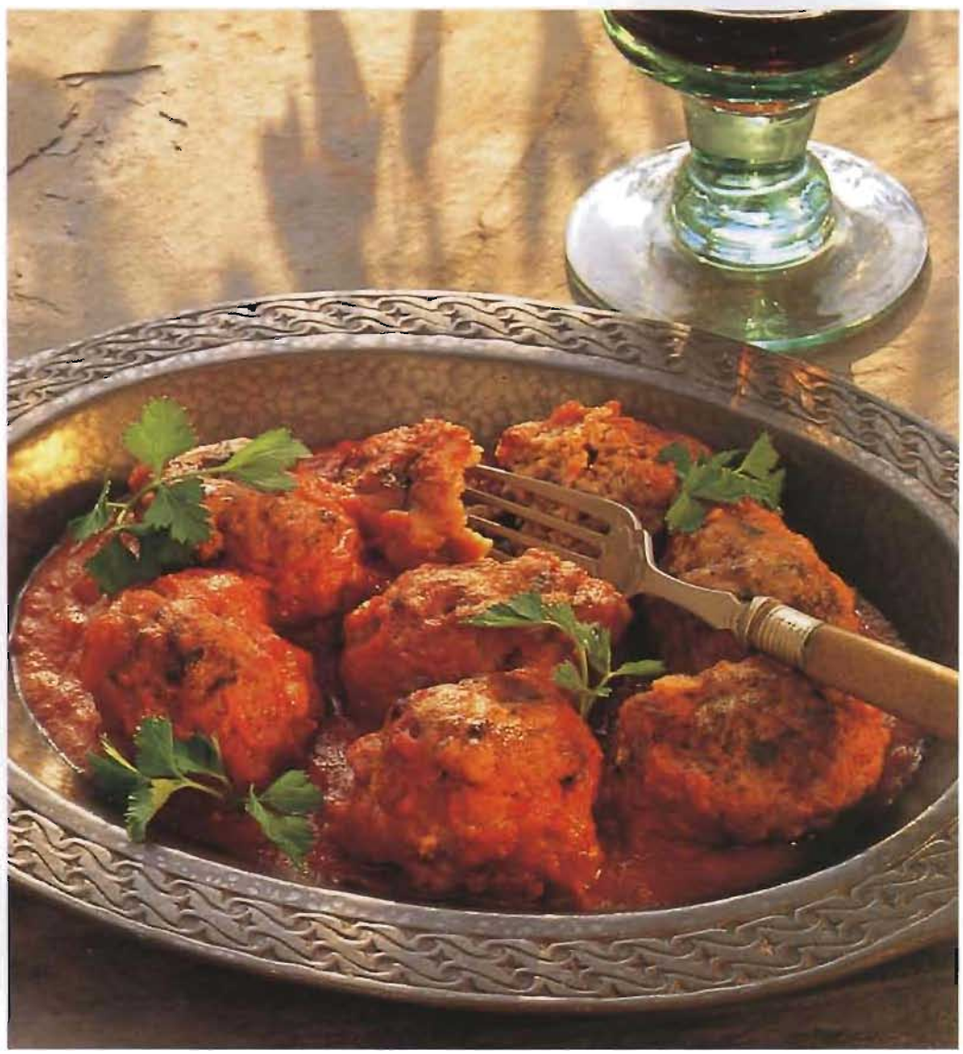
• Vous pouvez remplacer la *passata* par des tomates en conserve réduites en purée au mixer.
• Vous pouvez simplement utiliser des saucisses de porc fumées : coupez-les en tranches et réchauffez-les dans la sauce.

1 Mélangez la chapelure avec le lait. Ajoutez l'agneau, l'oignon râpé, l'ail, le cumin et le persil et assaisonnez de sel et de beaucoup de poivre noir.

2 Formez des boulettes de 5 cm de long avec le hachis et roulez-les dans la farine. Chauffez environ 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle.

3 Faites cuire les boulettes 8 min, en les tournant souvent. Égouttez. Dans une autre poêle, faites frémir 20 min la *passata,* le sucre, le laurier et l'oignon.

4 Mettez les boulettes dans la sauce et laissez mijoter encore 10 min. Retirez les feuilles de laurier et l'oignon et servez décoré de persil.



PAUPIETTES DE BŒUF À L'AIL, SAUCE TOMATE

Cette recette est une façon traditionnelle de cuire le bœuf en Italie. De fines tranches de steak sont enroulées autour d'une riche farce au fromage et cuites dans une sauce à la tomate et au vin rouge. Servez le même vin pour le repas.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 minces tranches de rumsteck, d'environ 125 g chacune
- 4 tranches de jambon fumé
- 2 œufs mollets
- 150 g de *pecorino* finement râpé
- 2 gousses d'ail écrasées et finement hachées
- 5 cuil. à soupe de persil frais haché
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra ou de pépins de raisin
- 1 gros oignon finement haché
- 15 cl de *passata* (purée de tomates)
- 5 cuil. à soupe de vin rouge
- 2 feuilles de laurier
- 15 cl de bouillon de bœuf
- sel et poivre noir du moulin
- brins de persil plat frais, pour garnir

1 Préchauffez le four à 160 °C (th. 5). Posez les tranches de bœuf sur une feuille de papier sulfurisé. Recouvrez d'une autre feuille ou d'un film alimentaire et aplatissez au rouleau à pâtisserie ou au maillet.

2 Posez 1 tranche de jambon sur chaque tranche de rumsteck. Si nécessaire, avec un couteau aiguisé, coupez les tranches de jambon pour qu'elles soient approximativement de la même taille que les tranches de bœuf.

3 Écalez les œufs mollets. Déposez-les dans une jatte, ajoutez le fromage râpé, l'ail et le persil haché.

4 Écrasez les œufs à l'aide d'une cuillère en bois, salez, poivrez et mélangez intimement.

5 Avec une cuillère, déposez la farce au fromage sur le jambon. Repliez les deux longs côtés opposés de la viande sur la farce, puis roulez pour former des petits paquets bien nets. Maintenez chacun avec une ficelle.

6 Chauffez l'huile dans une sauteuse. Ajoutez les paupiettes et faites-les dorer sur tous les côtés, en retournant fréquemment avec une pince à pâtes. Transférez dans un plat à four.

7 Ajoutez l'oignon dans la sauteuse et faites revenir 3 min. Incorporez la *passata*, le vin rouge, le laurier et le bouillon. Assaisonnez de sel et de beaucoup de poivre noir. Portez à ébullition puis versez la sauce sur la viande.

8 Couvrez le plat et faites cuire 1 h au four. Retirez les paupiettes et enlevez la ficelle. Posez sur les assiettes de service. Goûtez la sauce, et ajoutez sel et poivre si nécessaire, puis nappez-en la viande. Servez décoré de persil plat.

CONSEILS

- Aplatissez la viande avec un mouvement régulier pour l'amincir uniformément.
- Quand vous coupez les tranches de jambon pour les adapter aux steaks, gardez les chutes : vous pourrez les hacher finement et les ajouter à la farce.
- Si les œufs mollets ne sont pas recommandés (pour les très jeunes enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes ou les personnes dont le système immunitaire est déficient), vous pouvez utiliser des œufs durs ou les supprimer de la recette et les remplacer par des champignons crus hachés.

VARIANTES

- Vous pouvez remplacer le rumsteck par des filets de poulet ou de dinde. Mettez-les entre 2 feuilles de papier sulfurisé et aplatissez-les avec le côté lisse d'un maillet. Remplacez le bouillon de bœuf par du bouillon de poulet.
- Le *pecorino* n'est pas indispensable. Si vous n'en trouvez pas, remplacez-le par du parmesan ou du gruyère fraîchement râpé.

BŒUF EN DAUBE AUX OLIVES, À LA PROVENÇALE

Le bœuf en daube est longuement braisé avec du vin et des herbes. Cette version niçoise de la daube comporte également des olives noires et des tomates.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

1,3 à 1,6 kg de bœuf (gîte ou macreuse)
200 g de lardons ou de lard gras épais, coupé en lanières
250 g de carottes coupées en rondelles épaisses
1 feuille de laurier
1 brin de thym frais
2 tiges de persil frais
3 gousses d'ail
250 g d'olives noires dénoyautées
1 boîte de 400 g de tomates concassées ou 1 boîte de tomates entières que vous hacherez
pain croustillant, flageolets ou pâtes, pour servir

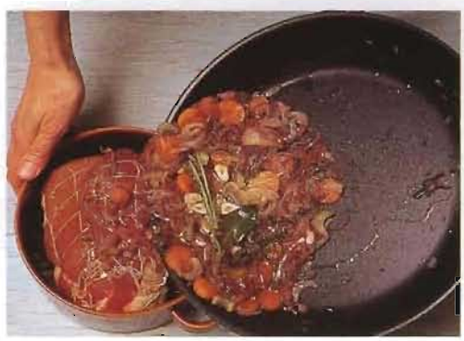
Pour la marinade

12 cl d'huile d'olive vierge extra ou autre huile peu fruitée
1 oignon émincé
4 échalotes émincées
1 branche de céleri émincée
1 carotte émincée
15 cl de vin rouge
6 grains de poivre noir
2 gousses d'ail émincées
1 feuille de laurier
1 brin de thym frais
2 tiges de persil frais
sel et poivre noir du moulin

1 Pour la marinade : chauffez l'huile à feu doux, sans excès, dans une grande sauteuse. Ajoutez l'oignon émincé, les échalotes, le céleri et la carotte, puis laissez cuire 2 min.

2 Baissez le feu et attendez que les ingrédients soient refroidis, puis ajoutez le vin rouge, les grains de poivre, l'ail, le laurier, le thym et le persil.

3 Salez puis couvrez et laissez frémir à feu doux 15 à 20 min, en remuant de temps à autre. Réservez dans la sauteuse.



4 Mettez le bœuf dans un grand plat en verre ou en terre et versez dessus la marinade refroidie de la sauteuse.

5 Couvrez le plat avec un torchon ou un film alimentaire et laissez mariner le bœuf 12 h, dans un endroit frais ou au réfrigérateur. Retournez la viande au moins une fois, et toutes les 2 à 3 h, si possible.

6 Préchauffez le four à 160 °C (th. 5). Retirez la viande de la marinade et mettez-la dans une cocotte juste à sa taille. Ajoutez les lardons ou le lard coupé, les carottes, les herbes et l'ail.

7 Passez la marinade. Couvrez la cocotte avec du papier sulfurisé, posez le couvercle et faites cuire 2 h 30 au four.

8 Retirez la cocotte du four, tamponnez la surface avec du papier absorbant pour retirer l'excès de graisse ou dégraissez avec une cuillère, puis incorporez les olives et les tomates.

9 Couvrez à nouveau la cocotte, remettez au four et laissez cuire encore 30 min. Coupez la viande en tranches épaisses et servez-la avec du pain croustillant, des flageolets verts ou des pâtes.

VARIANTES

• Cette recette peut être adaptée de diverses façons : conservez les principaux ingrédients mais changez les herbes en remplaçant le thym et le persil par du romarin, par exemple.
• Remplacez le bœuf par du poulet et préparez la marinade avec du vin blanc.
• Vous pouvez également utiliser du vin blanc doux ou ajouter un peu de sucre, en supprimant les olives et les herbes et les remplacer par de la poudre de cinq-épices chinoises qui donnera à la viande un petit goût d'Orient.

CONSEIL

Pour ceux qui ne tolèrent pas l'alcool, le vin rouge peut être remplacé par un jus de raisin noir et un filet de jus de citron.

BOULETTES DE BŒUF ET DE LENTILLES, SAUCE TOMATE

En ajoutant des lentilles au bœuf, vous augmentez non seulement la quantité de fibres de ces boulettes délicieuses et originales, mais vous en rehaussez également la saveur.

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

1 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 oignons finement hachés
2 branches de céleri finement hachées
2 grosses carottes finement hachées
400 g de bœuf maigre haché
200 g de lentilles brunes ou vertes
1 boîte de 400 g de tomates concassées ou 400 g de tomates olivettes fraîches
2 cuil. à soupe de concentré de tomates
2 feuilles de laurier
30 cl de bouillon de légumes
15 à 20 cl de vin rouge
2 à 3 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
2 œufs
2 grosses poignées de persil frais haché
sel et poivre noir du moulin
purée de pommes de terre et salade verte, pour servir

Pour la sauce tomate

4 oignons finement hachés
2 boîtes de 400 g de tomates
4 cuil. à soupe de vin rouge sec
3 brins d'aneth finement hachés

1 Pour la sauce tomate, mélangez les oignons, les tomates et le vin rouge dans une casserole. Portez à ébullition, baissez le feu, couvrez et laissez frémir 30 min, en remuant de temps à autre.

2 Réduisez le mélange en purée au mixer et versez-le dans une casserole. Réservez.

3 Pour les boulettes, chauffez l'huile dans une grande casserole à fond épais et faites cuire les oignons, le céleri et les carottes 5 à 10 min, ou jusqu'à ce que les légumes soient souples.

4 Ajoutez le bœuf haché et faites revenir à feu vif, en remuant souvent, jusqu'à ce que la viande soit dorée.

5 Ajoutez les lentilles, les tomates, le concentré de tomates, le laurier, le bouillon de légumes et le vin. Portez à ébullition et laissez frémir 20 à 30 min, afin que le liquide soit absorbé. Retirez le laurier et ajoutez la sauce Worcestershire.

6 Retirez du feu et ajoutez les œufs et le persil. Salez et poivrez et mélangez bien, puis laissez refroidir. Pendant ce temps, préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

7 Façonnez des boulettes avec vos mains. Mettez-les dans un plat à gratin et faites-les cuire 25 min au four.

8 Pendant que les boulettes cuisent, réchauffez la sauce tomate. Au moment de servir, incorporez l'aneth haché. Versez la sauce tomate sur les boulettes et servez avec de la purée et une salade verte.

CONSEIL

Il ne sera peut-être pas nécessaire d'ajouter les 2 œufs pour lier le mélange de viande. Tout dépendra de la sécheresse des lentilles après cuisson. Commencez par 1 œuf et s'il est insuffisant n'ajoutez que le jaune du second. Si vous vous trompez et que le mélange est trop mou, mettez-le 1 h au réfrigérateur pour le raffermir.

RAGOÛT DE BŒUF AU VIN ROUGE ET AUX PETITS POIS

Ce ragoût de viande savoureux est parfait pour un repas d'hiver. Servez-le avec des pommes vapeur ou de la purée pour absorber la sauce parfumée au vin et à la tomate.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 cuil. à soupe de farine
- 2 cuil. à café de thym haché, frais ou séché
- 1 kg de bœuf à braiser coupé en gros dés
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon moyen grossièrement haché
- 45 cl de *passata* (purée de tomates)
- 25 cl de bouillon de bœuf
- 25 cl de vin rouge
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 cuil. à soupe de concentré de tomates
- 2 cuil. à soupe de petits pois frais écossés
- 1 cuil. à café de sucre en poudre
- sel et poivre noir du moulin
- thym frais, pour garnir

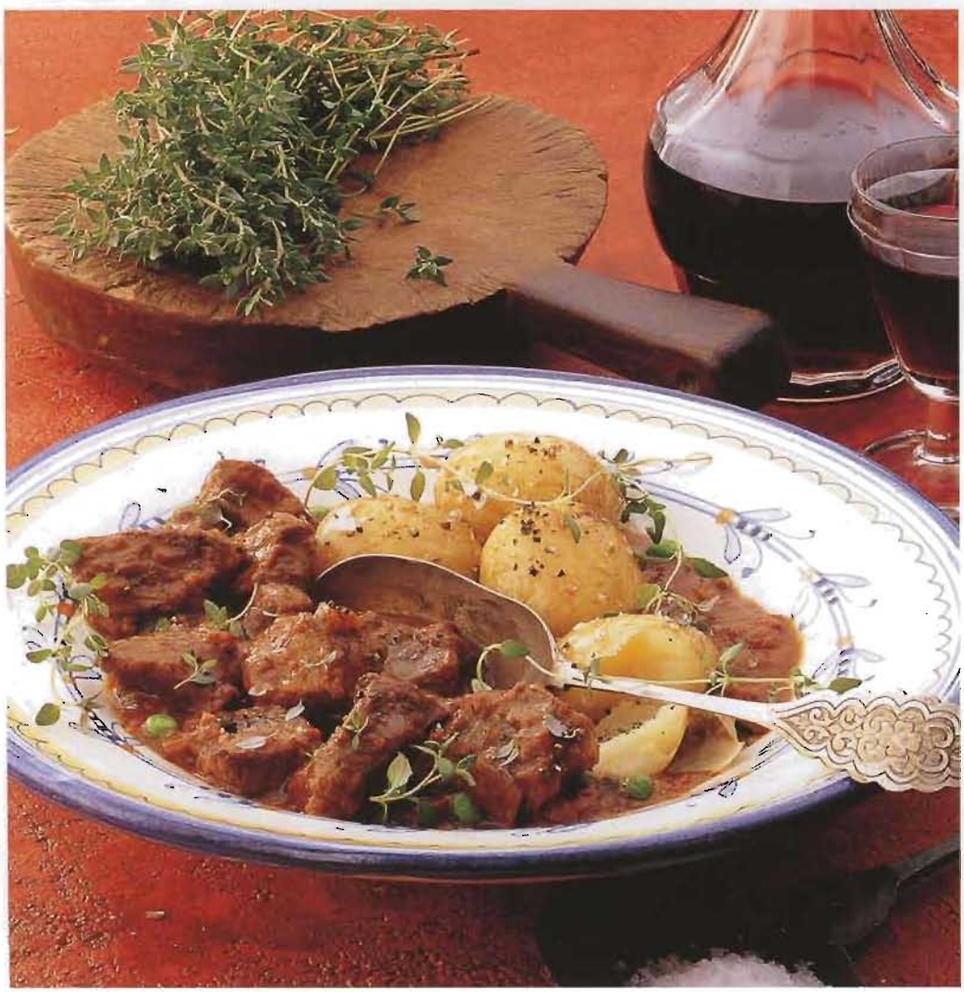
1 Préchauffez le four à 160 °C (th. 5). Mettez la farine dans un plat peu profond et ajoutez le thym frais ou séché. Salez et poivrez généreusement. Ajoutez les dés de bœuf et tournez-les dans la farine assaisonnée pour bien les enrober.

2 Chauffez l'huile dans une grande cocotte et faites dorer le bœuf sur toutes ses faces à feu moyen ou vif. Retirez avec une écumoire et égouttez sur du papier absorbant.

3 Mettez l'oignon dans la cocotte, en raclant le fond. Laissez cuire 3 min à feu doux, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que l'oignon soit souple, puis ajoutez la *passata,* le bouillon, le vin, l'ail et le concentré de tomates. Portez à ébullition, en tournant.

4 Remettez le bœuf dans la cocotte et enrobez la viande de sauce. Couvrez et faites cuire 1 h 30 au four.

5 Ajoutez les petits pois et le sucre. Remettez la cocotte au four et laissez cuire encore 30 min, jusqu'à ce que le bœuf soit tendre. Assaisonnez et décorez de thym frais avant de servir.



VARIANTE

Vous pouvez aussi utiliser des petits pois surgelés que vous ajouterez 10 min avant la fin de la cuisson.

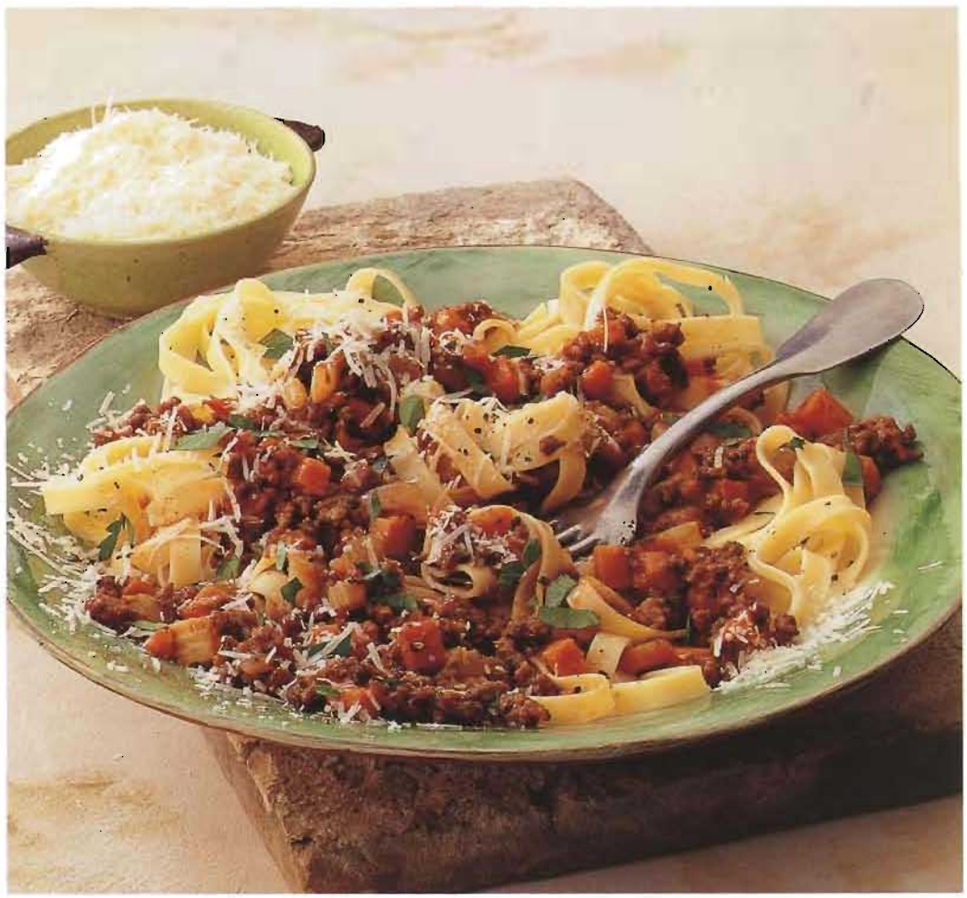
TAGLIATELLES À LA BOLONAISE

La bolonaise est souvent associée aux spaghettis. Pour respecter la tradition, cette riche sauce italienne à la viande et à la tomate sera servie avec des tagliatelles.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon finement haché
1 carotte finement hachée
1 branche de céleri finement hachée
1 gousse d'ail écrasée
350 g de bœuf haché
15 cl de vin rouge
1 boîte de 400 g de tomates concassées
500 g de tomates pelées, épépinées et finement hachées
1 cuil. à soupe de concentré de tomates séchées au soleil
350 g de tagliatelles
sel et poivre noir du moulin
basilic frais déchiré, pour garnir
parmesan râpé, pour servir



CONSEILS

• Quand vous faites dorer la viande, tournez-la constamment avec une cuillère en bois pour bien la détacher.

• En hiver, il est parfois difficile de trouver des tomates parfumées. Si elles sont trop fades, remplacez-les par des tomates en conserve.

• Ne réduisez pas le temps de cuisson : il est important que les saveurs se mélangent bien. Certains cuisiniers italiens la font cuire jusqu'à 3 à 4 h. Plus vous prolongerez la cuisson, meilleure sera la sauce.

1 Chauffez l'huile dans une cocotte. Ajoutez l'oignon, la carotte, le céleri et l'ail et faites revenir 10 min à feu doux, en remuant souvent.

2 Incorporez le bœuf haché dans la cocotte et laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que la viande change de couleur.

3 Versez le vin. Remuez fréquemment jusqu'à ce qu'il soit évaporé, puis laissez mijoter quelques minutes.

4 Incorporez toutes les tomates, le concentré de tomates et assaisonnez. Laissez frémir sans couvercle, à feu le plus doux possible, au moins 1 h. Remuez une ou deux fois pendant la cuisson.

5 Faites cuire les pâtes 10 min à l'eau bouillante. Égouttez. Transférez dans un plat chaud et versez la sauce. Décorez de basilic et servez avec du parmesan.

POLPETTES À LA MOZZARELLA ET AUX TOMATES

Ces boulettes de viande italiennes sont préparées avec du bœuf et couronnées de mozzarella et de tomates. Elles sont aussi appétissantes que délicieuses.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 1/2 tranche de pain, croûte retirée
- 3 cuil. à soupe de lait
- 700 g de bœuf haché
- 1 œuf battu
- 50 g de chapelure sèche
- huile pour friture
- 2 tomates beefsteak ou autres grosses tomates coupées en 6 tranches
- 1 cuil. à soupe d'origan frais haché
- 6 tranches de mozzarella
- 6 anchois en conserve, égouttés et partagés en deux dans la longueur
- sel et poivre noir du moulin

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Chauffez le pain et le lait dans une petite casserole à feu très doux, jusqu'à ce que le pain ait absorbé tout le lait. Écrasez le mélange à la fourchette dans un bol et laissez refroidir.

2 Mettez le bœuf dans une jatte avec le pain et l'œuf et assaisonnez de sel et de poivre. Mélangez bien et formez-en 6 boulettes. Versez la chapelure sur une assiette et tournez les boulettes pour bien les enrober de chapelure.

3 Chauffez l'huile sur 5 mm de hauteur dans une grande poêle. Ajoutez les boulettes et faites revenir 2 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Transférez-les dans un plat à four graissé sur une seule couche.

4 Posez 1 rondelle de tomate sur chaque boulette, saupoudrez d'origan et assaisonnez de sel et de poivre. Couronnez de tranches de mozzarella. Disposez 2 lanières d'anchois en croix sur chaque tranche. Faites cuire 10 à 15 min au four, jusqu'à ce que la mozzarella soit fondue. Servez les boulettes très chaudes, à la sortie du four.

VARIANTE

Remplacez les anchois par des lanières de tomates séchées au soleil.

RAGOÛT DE PORC ET DE SAUCISSE À L'ESPAGNOLE

Ce plat catalan associe avec une sauce tomate parfumée des côtes de porc et des saucisses butifarra *pimentées. Vous trouverez ces saucisses dans les boutiques de produits espagnols, mais vous pouvez les remplacer par des saucisses italiennes.*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
4 côtes de porc sans os, d'environ 175 g chacune
4 *butifarra* ou 4 saucisses italiennes
1 oignon haché
2 gousses d'ail hachées
12 cl de vin blanc sec
6 tomates olivettes hachées
1 feuille de laurier
2 cuil. à soupe de persil frais haché
sel et poivre noir du moulin
pommes de terre cuites au four et salade verte, pour servir

1 Chauffez l'huile dans une grande poêle. Faites dorer les côtes de porc à feu vif sur les deux faces, puis réservez-les sur une assiette.

2 Mettez les saucisses, l'oignon et l'ail dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce que les saucisses soient dorées et l'oignon souple, en retournant les saucisses deux à trois fois. Remettez les côtes dans la poêle.

3 Incorporez le vin, les tomates, le laurier et le persil. Assaisonnez. Couvrez et laissez cuire 30 min.

4 Retirez les saucisses et coupez-les en tranches épaisses. Réchauffez-les dans la poêle. Servez avec des pommes de terre au four et une salade verte.

ALBONDIGAS À LA SAUCE TOMATE ÉPICÉE

Ces boulettes de viande mexicaines sont absolument délicieuses. Le piment chipotle *séché donne à la sauce tomate un parfum légèrement fumé très particulier.*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

225 g de porc haché
225 g de bœuf maigre haché
1 oignon moyen finement haché
50 g de chapelure blanche fraîche
1 cuil. à café d'origan séché
1/2 cuil. à café de cumin en poudre
1/2 cuil. à café de sel
1/2 cuil. à café de poivre noir du moulin
1 œuf battu
huile pour la cuisson
brins d'origan frais, pour garnir

Pour la sauce

1 piment *chipotle* épépiné
1 cuil. à soupe d'huile
1 oignon finement haché
2 gousses d'ail écrasées
20 cl de bouillon de bœuf
1 boîte de 400 g de tomates hachées
7 cuil. à soupe de *passata* (purée de tomates)

CONSEIL

Mouillez vos mains avant de former les boulettes, le mélange collera moins.

1 Mélangez le porc et le bœuf hachés dans une jatte. Ajoutez l'oignon, la chapelure, l'origan, le cumin, le sel et le poivre. Mélangez intimement les ingrédients avec les mains.

2 Incorporez l'œuf puis roulez le mélange en boulettes de 4 cm. Posez-les sur une plaque et mettez au réfrigérateur pendant que vous préparez la sauce.

3 Couvrez d'eau bouillante le piment séché et laissez tremper 15 min. Chauffez l'huile dans une poêle et faites revenir l'oignon et l'ail 3 à 4 min.

4 Égouttez le piment, réservez l'eau de trempage, hachez-le, ajoutez-le à l'oignon. Faites cuire 1 min et ajoutez le bouillon de bœuf, les tomates, la *passata* et l'eau de trempage. Salez et poivrez. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez frémir, en remuant de temps à autre, pendant que vous faites cuire les boulettes.

5 Chauffez l'huile de cuisson dans une sauteuse et faites cuire les boulettes en plusieurs fois, 5 min environ, en les retournant pour qu'elles soient bien dorées. Égouttez et remettez toutes les boulettes dans la sauteuse.

6 Versez la sauce tomate au piment sur les boulettes et laissez frémir environ 10 min, en tournant délicatement pour bien enrober les boulettes. Décorez le plat avec l'origan et servez.

GRATIN AUX TORTILLAS, SAUCE DE TOMATES VERTES

Au Mexique, on sert souvent ce plat au petit déjeuner sous le nom de chilaquiles. *Les bandes de tortillas frites restent croustillantes dans le mélange sauce tomate, crème, fromage râpé.*

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe d'huile végétale
500 g de porc haché
3 gousses d'ail pressées
2 cuil. à café d'origan séché
1 cuil. à café de cannelle en poudre
1/2 cuil. à café de clous de girofle en poudre
1/2 cuil. à café de poivre noir du moulin
2 cuil. à soupe de porto sec
1 cuil. à café de sucre en poudre
1 cuil. à café de sel
12 tortillas de maïs
huile pour la friture
350 g de gruyère râpé
30 cl de crème fraîche

Pour la sauce de tomates vertes

300 g de tomates vertes en conserve égouttées
4 cuil. à soupe d'eau ou de bouillon
2 piments frais, égrenés et hachés
2 gousses d'ail
1 petit bouquet de coriandre fraîche
12 cl de crème fraîche

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Chauffez l'huile et faites revenir le porc haché et l'ail pressé à feu moyen en remuant, puis ajoutez l'origan, la cannelle, les clous de girofle et le poivre.

2 Poursuivez la cuisson 3 à 4 min en tournant constamment, puis incorporez le porto, le sucre et le sel. Remuez 3 à 4 min pour bien mélanger les parfums, puis retirez du feu.

3 Coupez les tortillas en bandelettes de 2 cm de large. Chauffez 2 cm d'huile à 190 °C dans une poêle et faites dorer ces bandelettes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

4 Étalez la moitié de la viande dans un plat à gratin, couvrez de la moitié des tortillas frites et du fromage râpé, ajoutez un peu de crème fraîche. Procédez de même avec les ingrédients restants, puis faites cuire le gratin au four 20 à 25 min.

5 Pour la sauce, mélangez tous les ingrédients sauf la crème dans le bol d'un mixer (réservez un peu de coriandre pour la décoration) et mixez le tout jusqu'à obtention d'une sauce homogène. Versez dans une casserole, portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez frémir 5 min.

6 Incorporez la crème, salez et poivrez. Versez la sauce sur le gratin et servez aussitôt, parsemé de coriandre fraîche.

TORTIGLIONI À LA SAUCISSE PIQUANTE

La sauce de ce plat de pâtes est très relevée, mais vous pouvez également la préparer sans le piment. Servez avec un vin rouge sicilien bien charpenté.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon finement haché
- 1 branche de céleri finement hachée
- 2 grosses gousses d'ail pressées
- 1 piment rouge frais égrené et haché
- 450 g de tomates olivettes pelées et finement hachées
- 2 cuil. à soupe de concentré de tomates
- 15 cl de vin rouge
- 1 cuil. à café de sucre en poudre
- 300 g de *tortiglioni, rigatoni* ou *penne*
- 175 g de saucisse piquante pelée
- 2 cuil. à soupe de persil frais haché
- sel et poivre noir du moulin
- parmesan fraîchement râpé, pour servir

CONSEIL

Achetez un morceau de saucisse que vous couperez vous-même en morceaux.

1 Chauffez l'huile, puis faites revenir l'oignon, le céleri, l'ail et le piment à feu doux, 10 min environ, en remuant fréquemment avec une cuillère en bois.

2 Ajoutez les tomates, le concentré de tomates, le vin et le sucre. Salez et poivrez, puis portez à ébullition tout en tournant. Baissez le feu, couvrez et laissez frémir doucement 20 min environ, en remuant de temps en temps. Mouillez avec un peu d'eau si la sauce est trop épaisse.

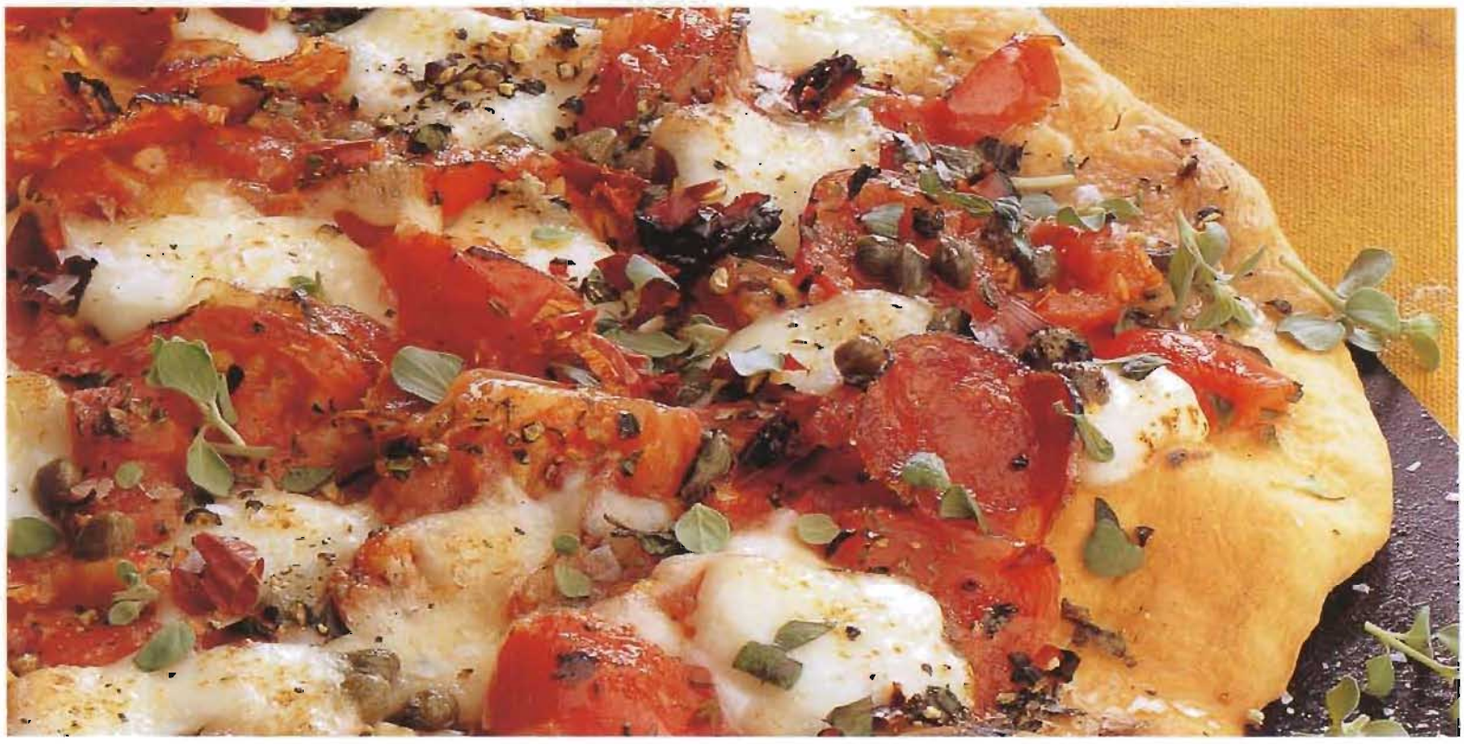
3 Pendant ce temps, faites cuire les pâtes *al dente* 10 à 12 min, à découvert dans une grande quantité d'eau bouillante salée.

4 Coupez la saucisse en morceaux de la taille d'une bouchée et incorporez-les à la sauce. Réchauffez le tout et vérifiez l'assaisonnement.

5 Égouttez les pâtes, transférez-les dans un plat, puis versez la sauce dessus et mélangez bien. Parsemez de persil haché et servez avec le parmesan râpé.

PIZZA AUX PEPERONI

Cette pizza maison garnie avec des tomates, des peperoni *et des piments rouges ne manquera pas de vous mettre l'eau à la bouche.*



Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

Pour la pâte
- 225 g de farine
- 2 cuil. à café de levure de boulanger sèche
- 1 cuil. à café de sucre en poudre
- 1/2 cuil. à café de sel
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 17 cl de mélange d'eau et de lait tiède

Pour la garniture
- 1 boîte de 400 g de tomates concassées, égouttées
- 2 gousses d'ail pressées
- 1 cuil. à café d'origan séché
- 250 g de mozzarella râpée
- 2 piments rouges séchés, écrasés
- 250 g de *peperoni* tranchés
- 2 cuil. à soupe de câpres égouttées
- origan frais, pour garnir

1 Mettez dans une jatte la farine, la levure, le sucre et le sel. Creusez un puits, puis versez l'huile, l'eau et le lait. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

2 Pétrissez la pâte 10 min sur un plan de travail légèrement fariné pour qu'elle soit bien souple. Couvrez et laissez reposer au chaud pendant 30 min, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

3 Préchauffez le four à 220 °C (th. 8). Pétrissez à nouveau la pâte 1 min, puis divisez-la en deux. Étalez chaque moitié au rouleau de façon à obtenir des disques de 25 cm de diamètre que vous posez sur une plaque à pizza légèrement huilée. Préparez ensuite la garniture en mélangeant les tomates, l'ail et l'origan séché.

4 Étalez la moitié de ce mélange sur chaque disque de pâte en laissant une bordure tout autour. Réservez la moitié de la mozzarella, puis répartissez le reste entre les 2 pizzas. Faites-les cuire 7 à 10 min, jusqu'à ce que la bordure de pâte soit légèrement dorée.

5 Parsemez les pizzas de piment séché, puis disposez les tranches de *peperoni* et les câpres. Répartissez le reste de mozzarella et remettez les pizzas au four encore 7 à 10 min. Servez immédiatement, parsemé d'origan frais.

POULET VARNA

Pour cette recette très parfumée, on fait sauter les morceaux de poulet avant de les napper d'une riche sauce tomate aux herbes et de terminer la cuisson au four.

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

1 poulet d'1,8 kg environ, coupé en 8, ou bien 8 morceaux de poulet
2 pincées de thym frais haché
3 cuil. à soupe d'huile végétale
40 g de beurre
3 à 4 gousses d'ail pressées
2 oignons finement hachés
sel et poivre noir du moulin
quelques feuilles de basilic et de thym frais, pour garnir
riz blanc, pour servir

Pour la sauce

3 cuil. à soupe de concentré de tomates
12 cl de porto sec
quelques feuilles de basilic frais
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 bonne pincée de sucre en poudre
1 cuil. à café de moutarde
1 boîte de 400 g de tomates concassées
250 g de champignons de Paris émincés

CONSEIL

Avant de peler une gousse d'ail, posez-la sur une planche à découper et appuyez dessus avec la lame d'un couteau de cuisine pour l'écraser légèrement.

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Salez et poivrez le poulet, parsemez-le de thym. Chauffez l'huile et le beurre et faites dorer le poulet. Disposez les morceaux de volaille dans un plat à four et gardez-les au chaud. Ajoutez l'ail et l'oignon dans la sauteuse et faites-les sauter 2 à 3 min.

2 Pour la sauce, mélangez le concentré de tomates, le porto, le sel, le poivre, le basilic, le vinaigre et le sucre, puis ajoutez la moutarde et les tomates concassées. Versez dans la sauteuse et portez à ébullition.

3 Baissez le feu et ajoutez les champignons. Rectifiez l'assaisonnement en ajoutant éventuellement du vinaigre ou du sucre.

4 Nappez le poulet de sauce tomate et faites cuire le tout au four à couvert 45 à 60 min, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Servez sur un lit de riz blanc, garni de thym et de basilic.

VARIANTE

Vous pouvez remplacer les champignons de Paris par des champignons des bois.

POULET AU CHORIZO

Le chorizo et le porto apportent une note intéressante à ce plat espagnol traditionnel. Servez ce poulet avec du riz blanc ou des pommes vapeur.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 poulet de taille moyenne coupé en morceaux, ou 4 cuisses de poulet coupées en deux
- 2 cuil. à soupe de paprika
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 petits oignons émincés
- 6 gousses d'ail finement émincées
- 150 g de chorizo tranché
- 1 boîte de 400 g de tomates concassées
- 12 à 16 feuilles de laurier frais
- 5 cuil. à soupe de porto
- sel et poivre noir du moulin
- pommes vapeur ou riz blanc, pour servir

CONSEIL

Le paprika est une épice douce, obtenue à partir de poivrons rouges réduits en poudre. Rose ou orangé, il donne aux plats un délicieux parfum légèrement fumé et se marie bien avec le porc et le poulet.

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6). Saupoudrez uniformément le poulet de paprika, puis salez-le. Chauffez l'huile d'olive et faites revenir les morceaux de poulet jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

2 Transférez le poulet dans un plat à four. Faites ensuite blondir les oignons, puis ajoutez l'ail et les tranches de chorizo et faites revenir le tout 2 min.

3 Ajoutez les tomates, 2 feuilles de laurier, mouillez de porto, puis portez à ébullition. Versez la sauce sur le poulet, couvrez hermétiquement et faites cuire au four 45 min.

4 Découvrez, rectifiez l'assaisonnement et poursuivez la cuisson 20 min afin que le poulet soit tendre et bien doré. Servez avec du riz blanc ou des pommes vapeur, garni des feuilles de laurier restantes.

CASSOULET

Ce grand classique du Sud-Ouest préparé avec plusieurs viandes, des haricots, des légumes racines et des tomates bien parfumées cuit tout doucement sous une croûte dorée.

Pour 6 à 8 personnes

INGRÉDIENTS

700 g de haricots secs
1 kg de poitrine de porc salée
4 beaux filets de canard
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 oignons hachés
6 gousses d'ail pressées
2 feuilles de laurier
2 pincées de clous de girofle en poudre
4 cuil. à soupe de concentré de tomates
1 saucisse de Toulouse pour 8
12 grosses tomates
75 g de chapelure
sel et poivre noir du moulin

VARIANTES

• N'hésitez pas à modifier les proportions et les ingrédients du cassoulet, en ajoutant par exemple des navets, des carottes ou du céleri-rave, ou en remplaçant le porc et le canard par de l'agneau et de l'oie.

• Parfumez la chapelure avec des herbes : émiettez des morceaux de pain au mixer, puis incorporez 2 cuillerées à café d'herbes séchées et répartissez le tout sur le cassoulet.

1 Versez les haricots dans un saladier et laissez-les tremper toute la nuit dans l'eau froide. Mettez la poitrine de porc dans une jatte et faites-la tremper aussi dans l'eau toute la nuit.

2 Le lendemain, égouttez les haricots, rincez-les sous l'eau froide, égouttez à nouveau, puis versez-les dans une casserole et couvrez-les d'eau.

3 Portez à ébullition, puis faites cuire à gros bouillons pendant 10 min. Égouttez.

4 Égouttez la poitrine de porc, coupez-la en gros morceaux et retirez la couenne. Coupez les filets de canard en deux. Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile et faites revenir le porc afin qu'il soit bien doré.

5 Mettez les haricots dans une grande cocotte avec les oignons, l'ail, le laurier, les clous de girofle en poudre et le concentré de tomates. Incorporez le porc et recouvrez tout juste d'eau. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter 1 h 30 environ.

6 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Chauffez le reste d'huile dans une poêle et faites revenir les filets de canard et la saucisse. Coupez ensuite la saucisse en petits morceaux.

7 Plongez les tomates 30 s dans l'eau bouillante, puis passez-les sous l'eau froide. Pelez-les et coupez-les en quatre.

8 Versez les haricots dans un grand plat en terre. Incorporez la saucisse, le canard et les tomates, salez et poivrez. Couvrez d'une couche régulière de chapelure et enfournez 45 min à 1 h, jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée. Servez très chaud.

CONSEIL

Pour ce plat, choisissez de préférence des tomates charnues type beefsteak. Si elles sont grosses, peut-être que 8 ou 9 suffiront. Ne prenez des tomates en conserve qu'en dernier recours.

CURRY DE POULET AUX TOMATES

Pour cette délicieuse recette, on fait légèrement sauter de tendres morceaux de poulet avec des légumes frais et des épices, et on incorpore les tomates au dernier moment.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

700 g de blancs de poulet
2 cuil. à soupe d'huile
1/2 cuil. à café de graines de cumin
1/2 cuil. à café de graines de fenouil
1 oignon coupé en rondelles épaisses
2 gousses d'ail pressées
1 morceau de gingembre frais de 2,5 cm de long, finement émincé
1 cuil. à soupe de pâte de curry
250 g de brocoli coupé en fleurettes
12 tomates coupées en quartiers
1 cuil. à café de *garam masala*
2 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée
pain indien *naan*, pour servir

VARIANTE

Vous pouvez remplacer les blancs de poulet par de fines escalopes de dinde.

1 Parez le poulet, puis placez chaque morceau entre 2 feuilles de film alimentaire et attendrissez-le avec un maillet ou un attendrisseur.

2 Avec un couteau tranchant, coupez ces morceaux en dés de la taille d'une noix environ.

3 Chauffez l'huile dans un wok ou une grande poêle et faites revenir les graines de cumin et de fenouil 2 min, jusqu'à ce qu'elles commencent à éclater. Ajoutez l'oignon, l'ail et le gingembre et faites sauter 5 à 7 min. Incorporez la pâte de curry et poursuivez la cuisson 2 à 3 min.

4 Mettez le brocoli à revenir 5 min, puis incorporez les morceaux de poulet et laissez cuire 5 à 8 min supplémentaires.

5 Ajoutez enfin les tomates, le *garam masala* et la coriandre. Poursuivez la cuisson 5 à 10 min, afin que le poulet soit tendre. Servez avec du pain indien *naan*.

BOULETTES DE DINDE À LA TOMATE

Servies avec une délicieuse sauce tomate, ces boulettes de dinde changent agréablement des classiques boulettes de bœuf ou de porc.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

25 g de pain de mie sans la croûte
2 cuil. à soupe de lait
1 gousse d'ail pressée
1/2 cuil. à café de graines de cumin
250 g de dinde hachée
1 blanc d'œuf
35 cl de bouillon de volaille
1 boîte de 400 g de tomates
1 cuil. à soupe de concentré de tomates
90 g de riz
sel et poivre noir du moulin
1 cuil. à soupe de basilic frais haché
rubans de carottes et de courgettes, pour servir

1 Coupez le pain en dés de 2,5 cm environ, puis mettez-le dans un bol avec le lait et laissez-le tremper 5 min.

2 Ajoutez l'ail, les graines de cumin et la dinde hachée, salez et poivrez généreusement et mélangez bien le tout avec une spatule.

3 Battez le blanc d'œuf en neige ferme, puis incorporez-le en deux fois au mélange précédent. Mettez la préparation au réfrigérateur 10 min.

4 Versez le bouillon de volaille, les tomates en conserve et le concentré dans une grande cocotte. Portez rapidement à ébullition, puis ajoutez le riz, remuez et faites cuire à feu vif 5 min environ. Ensuite, baissez le feu.

5 Formez 16 boulettes avec la préparation. Plongez-les 10 min dans le bouillon frémissant, afin que les boulettes et le riz soient cuits. Garnissez de basilic et accompagnez de rubans de courgettes et de carottes.

CONSEIL

Pour les rubans de carottes et de courgettes, prélevez de fines bandelettes de légumes dans la longueur à l'aide d'un économe, puis faites-les blanchir ou cuire à la vapeur.

KHORESH DE POULET

Apprécié autrefois des rois de Perse, ce ragoût à la tomate est originaire du Moyen-Orient, où on le sert souvent pour les repas de fête.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 cuil. à soupe d'huile de maïs ou d'huile d'olive vierge extra
- 1 poulet entier ou 4 gros morceaux
- 1 gros oignon haché
- 2 gousses d'ail pressées
- 1 boîte de 400 g de tomates concassées
- 8 tomates fraîches pelées, épépinées et coupées en dés
- 25 cl d'eau
- 3 petites aubergines coupées en tranches
- 3 poivrons (1 rouge, 1 vert et 1 jaune) épépinés et émincés
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 cuil. à soupe de cannelle en poudre
- sel et poivre noir du moulin
- riz blanc, pour servir

1 Chauffez 1 cuillerée à soupe d'huile dans une sauteuse et faites revenir le poulet de tous côtés 8 à 10 min. Ajoutez l'oignon haché et faites-le dorer, sans roussir, 4 à 5 min.

2 Ajoutez l'ail, les tomates en conserve et fraîches, l'eau ; salez et poivrez. Portez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et laissez mijoter doucement 10 min.

3 Pendant ce temps, chauffez le reste d'huile dans une poêle et faites légèrement dorer les aubergines. Transférez-les dans une assiette à l'aide d'une écumoire. Mettez les poivrons dans la poêle et faites-les revenir quelques minutes, de façon qu'ils ramollissent un peu.

4 Disposez les aubergines et les poivrons sur le poulet. Arrosez de jus de citron, parsemez de cannelle, couvrez et poursuivez la cuisson à feu doux 45 min environ, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

5 Transférez le poulet dans un plat de service, puis disposez les aubergines et les poivrons en couronne. Réchauffez la sauce si besoin, rectifiez éventuellement l'assaisonnement et nappez-en le poulet. Servez ce khoresh avec du riz blanc.

ENCHILADAS À LA SAUCE TOMATE RELEVÉE AUX PIMENTS VERTS FRAIS

Au Mexique, on trouve des piments dans presque tous les plats, que ce soit en poudre, hachés, émincés ou entiers. Nous vous proposons ici une variante des enchiladas de poulet adaptée à nos palais européens. Si vous aimez la nourriture très relevée, rajoutez des piments à la sauce tomate.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

8 tortillas de blé
200 g de gruyère râpé
1 oignon finement haché
350 g de poulet cuit, coupé en dés
30 cl de crème fraîche
1 avocat émincé et arrosé de jus de citron, pour garnir

Pour la sauce

1 ou 2 piments verts frais
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 oignon haché
1 gousse d'ail pressée
1 boîte de 400 g de tomates concassées
2 cuil. à soupe de concentré de tomates
sel et poivre noir du moulin

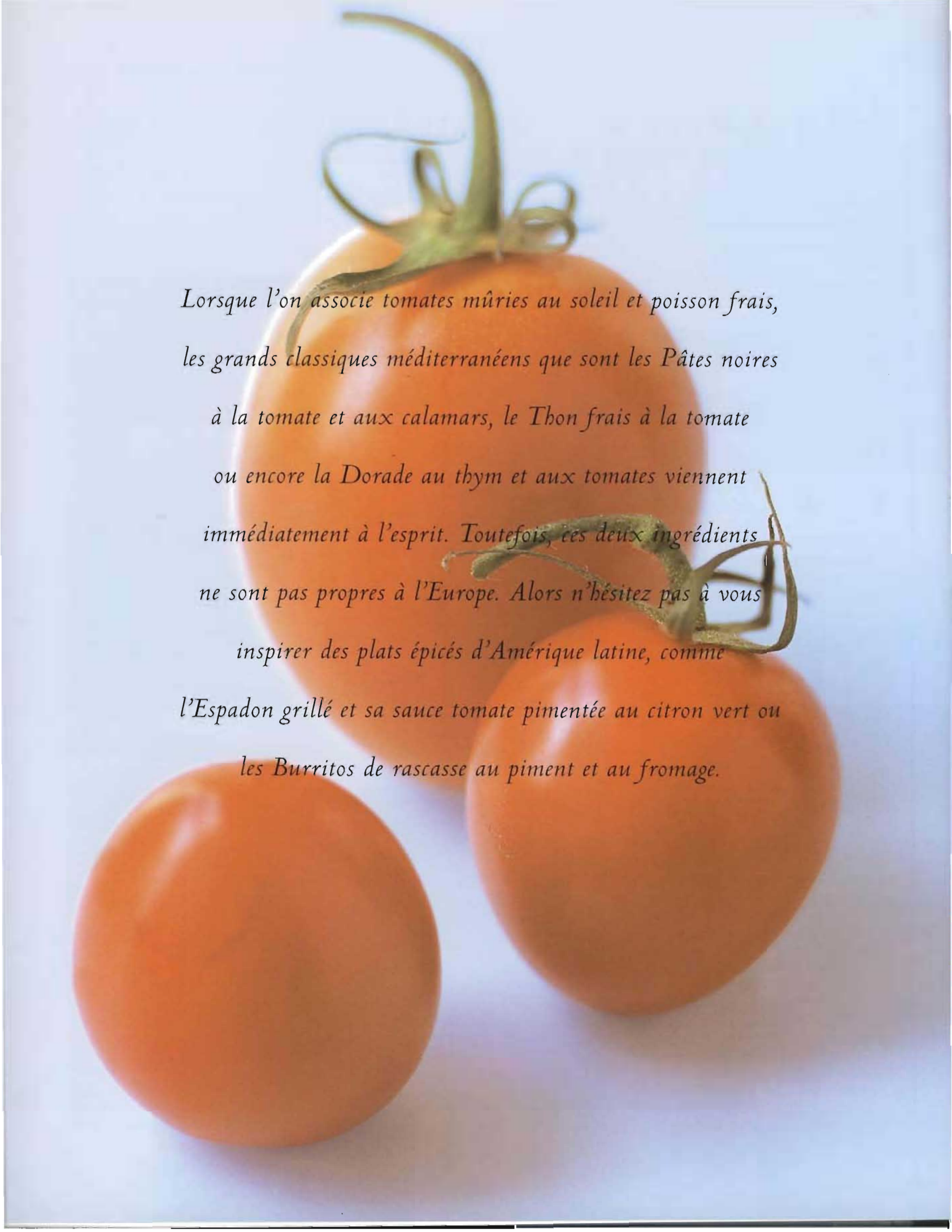
1 Pour la sauce, coupez les piments en deux dans la longueur puis émincez-les très finement après avoir retiré délicatement les graines et les fibres blanches.

2 Chauffez l'huile dans un poêle et faites revenir l'ail et l'oignon 3 à 4 min. Ajoutez les tomates concassées, le concentré de tomates et les piments. Laissez mijoter à découvert 12 à 15 min à feu doux, en remuant fréquemment.

3 Versez la sauce dans le bol d'un mixer et actionnez afin qu'elle soit bien homogène. Remettez-la sur le feu et poursuivez la cuisson, à découvert, encore 15 min à feu très doux. Salez, poivrez et réservez.

4 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6), puis beurrez un plat à gratin. Prenez une tortilla, parsemez-la de fromage râpé et d'oignon haché, puis garnissez-la avec 40 g de poulet environ et 1 cuillerée à soupe de sauce. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de crème fraîche, roulez la tortilla et posez-la dans le plat.

5 Préparez les sept autres enchiladas de la même façon et disposez-les côte à côte dans le plat. Nappez de sauce et parsemez avec le reste d'oignon et de fromage râpé. Faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Servez avec le reste de crème fraîche, garni avec les tranches d'avocat.



Lorsque l'on associe tomates mûries au soleil et poisson frais, les grands classiques méditerranéens que sont les Pâtes noires à la tomate et aux calamars, le Thon frais à la tomate ou encore la Dorade au thym et aux tomates viennent immédiatement à l'esprit. Toutefois, ces deux ingrédients ne sont pas propres à l'Europe. Alors n'hésitez pas à vous inspirer des plats épicés d'Amérique latine, comme l'Espadon grillé et sa sauce tomate pimentée au citron vert ou les Burritos de rascasse au piment et au fromage.

Poissons et fruits de mer

POISSON AU FOUR AU TAHINI

Cette recette africaine évoque toutes les couleurs et les riches parfums du soleil. Bien que les tomates soient préparées très simplement, elles constituent un ingrédient essentiel de ce plat.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 poisson blanc entier d'1,2 kg environ, écaillé et vidé
- 2 cuil. à café de graines de coriandre
- 4 gousses d'ail émincées
- 2 cuil. à café de harissa
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 18 tomates olivettes coupées en tranches
- 1 oignon émincé
- 3 citrons confits ou 1 citron frais
- 1 grande quantité d'herbes fraîches (feuilles de laurier, thym et romarin par exemple)
- sel et poivre noir du moulin
- herbes supplémentaires, pour garnir

Pour la sauce

- 5 cuil. à soupe de sauce tahini
- le jus d'1 citron
- 1 gousse d'ail pressée
- 3 cuil. à soupe de coriandre ou de persil frais, finement haché

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Huilez le fond et les côtés d'un plat à four assez grand pour contenir le poisson.

2 Entaillez le poisson en biais des deux côtés. Pilez finement les graines de coriandre et l'ail dans un mortier. Ajoutez la harissa et 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive et mélangez bien.

3 Étalez un peu de cette pâte dans les entrailles du poisson, puis répartissez le reste sur les flancs. Réservez.

4 Tapissez le fond du plat avec les tomates, l'oignon et les citrons (si vous utilisez un citron frais, coupez-le en fines rondelles). Arrosez avec le reste d'huile, salez et poivrez. Posez le poisson sur ce lit de légumes et entourez-le d'herbes en quantité. Faites-le cuire au four à découvert 25 min environ, jusqu'à ce que sa chair soit opaque (vérifiez en plantant un couteau dans la partie la plus charnue).

5 Pendant ce temps, préparez la sauce. Versez le tahini, le jus de citron, l'ail et la coriandre ou le persil dans une petite casserole avec 12 cl d'eau. Salez et poivrez légèrement, puis faites chauffer la sauce que vous servez à part.

CONSEIL

Si vous ne trouvez pas de poisson assez gros, prenez-en plusieurs petits et réduisez légèrement le temps de cuisson.

POISSON FROID À LA TOMATE

Le poisson froid est très prisé au Moyen-Orient. Le lit de légumes méditerranéens apporte une note particulièrement colorée à cette recette venue de Turquie.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra ou d'huile de tournesol
- 1 rascasse ou 1 dorade d'1 kg
- 2 oignons émincés
- 1 poivron vert épépiné et émincé
- 1 poivron rouge épépiné et émincé
- 3 gousses d'ail pressées
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomates
- 4 cuil. à soupe d'eau ou de fumet de poisson
- 5 à 6 tomates pelées et coupées en rondelles
- 1 boîte de 400 g de tomates concassées
- 2 cuil. à soupe de persil frais haché
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 cuil. à café de paprika
- 15 à 20 olives vertes et noires
- sel et poivre noir du moulin
- pain et salade, pour servir

1 Chauffez la moitié de l'huile dans un grand plat et faites dorer le poisson des deux côtés. Retirez-le du plat, couvrez-le et gardez-le au chaud.

VARIANTE

Si un gros poisson est plus spectaculaire, il est aussi plus délicat à faire cuire et à servir. Vous pouvez le remplacer par 4 petits poissons ou 4 darnes. Réduisez alors un peu le temps de cuisson : la chair doit se détacher lorsque vous la piquez avec la pointe d'un couteau.

2 Chauffez le reste d'huile dans le plat et faites blondir les oignons 2 à 3 min. Mettez les poivrons à revenir 3 à 4 min, en remuant de temps en temps, puis ajoutez l'ail et faites sauter 1 min de plus.

3 Diluez le concentré de tomates dans l'eau ou le fumet et versez-le dans le plat avec les tomates, fraîches et concassées, le persil, le jus de citron et le paprika. Salez et poivrez, puis laissez mijoter 15 min.

4 Remettez le poisson dans le plat et nappez-le de sauce. Faites-le cuire 10 min, puis ajoutez les olives et poursuivez la cuisson encore 5 min.

5 Transférez le poisson sur un plat de service et nappez-le de sauce. Laissez refroidir, puis couvrez et mettez au réfrigérateur. Servez froid, avec une salade mixte et du pain frais.

LOTTE MARINÉE AU COULIS DE TOMATE

Ce plat léger mais très parfumé est parfait pour un dîner d'été. Dégustez-le avec du rosé fruité bien frais.

Pour 4 personnes

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
le zeste finement râpé et le jus d'1 citron vert
2 cuil. à soupe d'herbes fraîches hachées
1 cuil. à café de moutarde de Dijon
4 filets de lotte pelés de 175 g pièce environ
sel et poivre noir du moulin
quelques brins d'herbes fraîches, pour garnir

Pour le coulis
4 tomates olivettes pelées et coupées en dés
1 gousse d'ail hachée
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de concentré de tomates
2 cuil. à soupe d'origan frais haché
1 cuil. à café de sucre roux en poudre

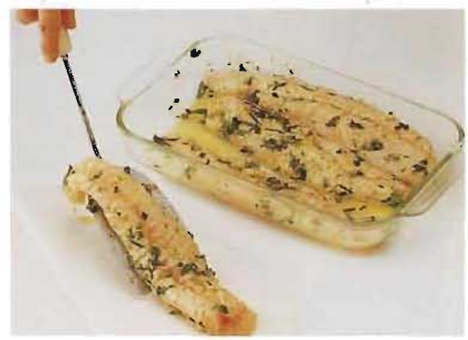
CONSEIL

Bien que très laide, la lotte est un poisson délicieux. C'est dans la queue que se trouve l'essentiel de la chair. Si vous achetez une queue de lotte entière, pelez-la en partant de la partie la plus large, puis retirez délicatement la fine membrane rose. Prélevez les filets en coupant le long de l'arête centrale que vous pouvez utiliser pour faire un fumet.

1 Versez l'huile, le zeste et le jus de citron vert, les herbes fraîches, la moutarde, le sel et le poivre dans un bol, puis fouettez le tout pour bien mélanger.

2 Placez les filets de lotte dans un plat non métallique et versez la marinade dessus. Retournez le poisson plusieurs fois pour bien l'enrober de sauce. Couvrez et mettez au réfrigérateur 1 à 2 h.

3 Préparez le coulis. Mettez tous les ingrédients dans le bol d'un mixer et actionnez afin d'obtenir un mélange bien homogène. Salez, poivrez, puis couvrez et mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



4 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). À l'aide d'une spatule, posez chaque filet sur un morceau de papier sulfurisé assez grand pour pouvoir l'envelopper.

5 Versez un peu de marinade sur chaque filet, puis refermez la papillote sans serrer en repliant les bords. Disposez les papillotes sur une plaque et enfournez 20 à 30 min, jusqu'à ce que les filets soient cuits, la chair commençant à peine à se détacher.

6 Déballez délicatement le poisson et servez immédiatement, accompagné d'un peu de coulis et garni de quelques brins d'herbes fraîches.

VARIANTE

Vous pouvez servir le coulis chaud. Il suffit de le chauffer à feu doux juste avant de servir.

DORADE AU THYM ET AUX TOMATES

Ce poisson entier badigeonné de marinade au citron et cuit sur un lit de courgettes, d'oignons et de tomates impressionnera vos convives. Il est en outre très facile à préparer et idéal pour un dîner léger entre amis.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 ou 2 dorades entières (1,3 à 1,6 kg au total) vidées et écaillées, mais avec leur tête et leur queue
- 2 oignons
- 2 courgettes
- 12 tomates
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de thym frais haché
- 400 g de cœurs d'artichauts en conserve
- quartiers de citron et zeste finement râpé, olives noires et coriandre fraîche, pour garnir

Pour la marinade

- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail coupées en deux
- 1/2 bouquet de persil frais
- 3 à 4 brins de coriandre fraîche
- 1 pincée de paprika
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- sel et poivre noir du moulin

1 Préparez la marinade : mettez tous les ingrédients dans le bol d'un mixer avec 3 cuillerées à soupe d'eau et mixez jusqu'à ce que l'oignon soit finement haché et le tout bien mélangé.

2 Faites trois ou quatre entailles dans les flancs du poisson, puis posez-le dans un plat et tartinez-le de marinade à l'aide d'une spatule, en la faisant bien pénétrer. Laissez mariner le poisson 2 à 3 h en le retournant de temps en temps.

3 Émincez les oignons. Coupez les courgettes en julienne. Pelez les tomates, jetez les graines et hachez-les grossièrement.

4 Préchauffez le four à 220 °C (th. 8). Mettez les oignons, les courgettes et les tomates dans un plat à gratin, arrosez d'huile d'olive, salez, parsemez de thym et faites cuire au four 15 à 20 min en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement grillés.

5 Baissez la température du four à 180 °C (th. 6). Égouttez les cœurs d'artichauts et ajoutez-les en les répartissant bien. Posez le poisson nappé de marinade sur ce lit de légumes, mouillez avec 15 cl d'eau et couvrez avec du papier aluminium.

6 Faites cuire le poisson au four 30 à 35 min (le temps de cuisson varie selon que vous avez opté pour un gros poisson ou deux petits). Retirez le papier aluminium au cours des 5 dernières minutes pour que la peau dore légèrement, ou bien glissez le plat sous le gril 2 à 3 min.

7 Disposez le poisson sur un grand plat de service préchauffé, entouré de légumes. Garnissez avec des quartiers de citron, des filaments de zeste finement râpé, des olives noires et des feuilles de coriandre fraîche. Servez aussitôt.

DARNES DE POISSON À LA MODE CARAÏBE

Les cuisiniers antillais adorent les épices et en font excellent usage. Cette recette toute simple illustre à merveille la façon de combiner piments frais, poivre de la Jamaïque, piment de Cayenne et citron vert pour donner une tonalité exotique à la sauce tomate qui accompagne un poisson.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

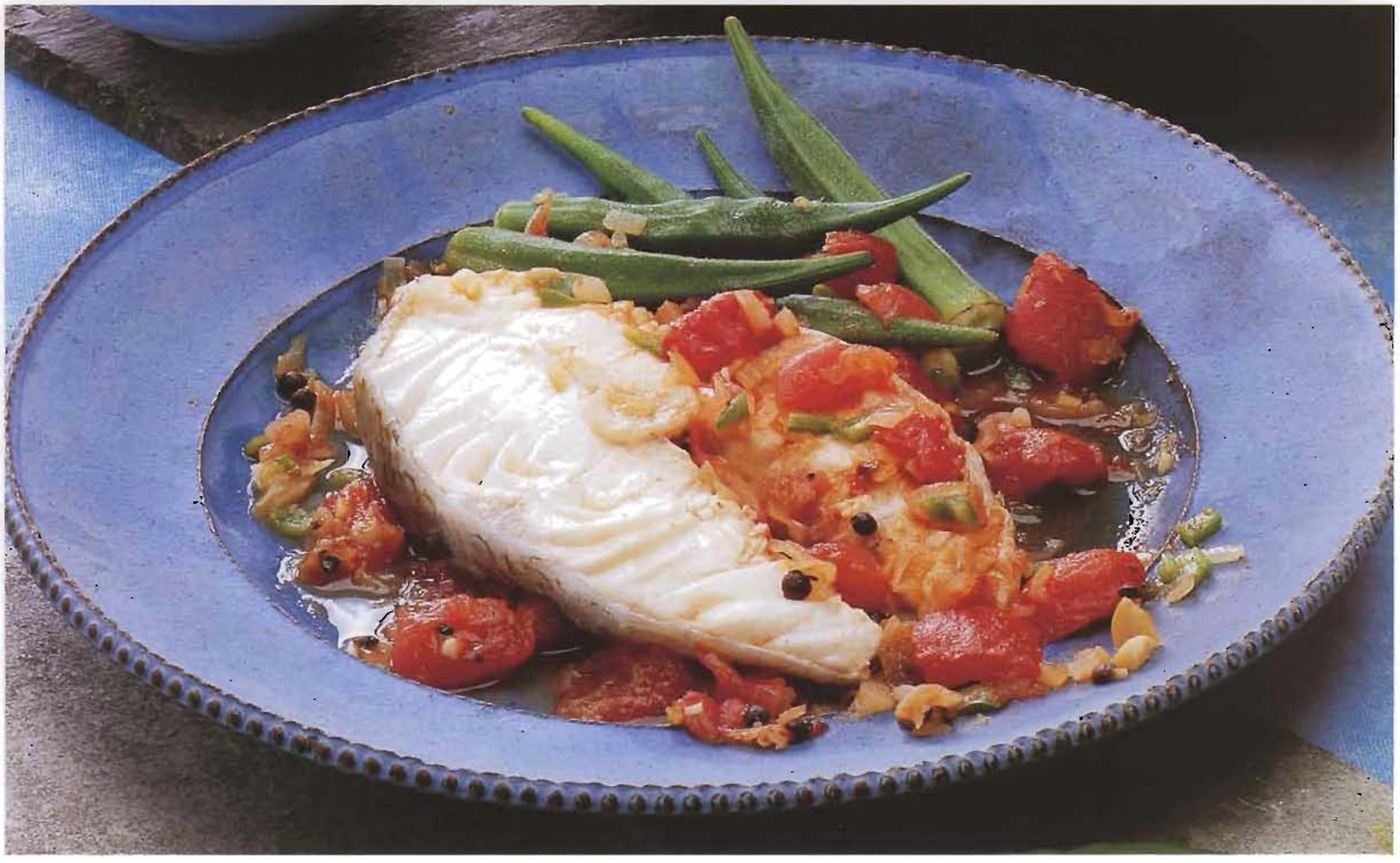
- 3 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- 6 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 piment vert frais épépiné et finement haché
- 1 boîte de 400 g de tomates concassées
- 2 feuilles de laurier
- 2 pincées de piment de Cayenne
- 1 cuil. à café de poivre de la Jamaïque (ou cinq-épices) en poudre
- le jus de 2 citrons verts
- 4 darnes de cabillaud
- 1 cuil. à café de mélasse
- 2 cuil. à café de bitter à base d'*angustura*
- sel

VARIANTE

Cette sauce exotique originale est également délicieuse avec des côtes de porc grillées.

1 Dans une sauteuse, chauffez l'huile à feu doux. Hachez finement les échalotes et faites-les blondir 5 min. Pressez 1 gousse d'ail pelée et ajoutez-la avec le piment frais. Faites revenir le tout 2 min, puis incorporez les tomates, le laurier, le piment de Cayenne, le poivre de la Jamaïque et le jus de citron vert. Salez légèrement.

2 Laissez mijoter à feu doux 15 min, puis ajoutez les darnes de cabillaud et arrosez-les bien de sauce tomate. Couvrez et poursuivez la cuisson 10 min. Transférez les darnes de poisson sur un plat préchauffé et maintenez-les au chaud pendant que vous finissez de préparer la sauce. Incorporez la mélasse et le bitter, laissez frémir 2 min puis versez sur le poisson.



CABILLAUD AUX TOMATES FRAÎCHES

La morue fraîche, ou cabillaud, a une saveur vraiment délicate, malgré sa chair ferme. Elle est délicieuse accompagnée d'une sauce tomate bien parfumée.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 350 g de tomates olivettes bien mûres
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuil. à café de sucre en poudre
- 2 bandes de zeste d'orange paré
- 1 brin de thym frais
- 6 feuilles de basilic frais
- 1 kg de filet de cabillaud avec la peau
- sel et poivre noir du moulin
- haricots verts cuits à la vapeur, pour servir

CONSEIL

Vous pouvez remplacer le cabillaud par n'importe quel filet de poisson blanc à chair ferme : de l'églefin, du lieu jaune ou encore du lieu noir, un excellent poisson dont la chair grise blanchit à la cuisson.

1 Préchauffez le four à 230 °C (th. 8). Coupez grossièrement les tomates.

2 Chauffez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une casserole à fond épais. Mettez les tomates, le sucre, le zeste d'orange, le thym et le basilic à revenir 5 min, afin que les tomates ramollissent.

3 Écrasez les tomates au tamis et jetez les résidus solides. Versez la sauce dans une petite casserole et chauffez doucement.

4 Écaillez le cabillaud et coupez-le en biais en 4 morceaux. Salez et poivrez.

5 Chauffez l'huile restante dans une grande poêle à fond épais et faites cuire le cabillaud, peau en dessous, jusqu'à ce qu'elle soit saisie. Mettez le poisson sur une plaque huilée, peau dessus, et terminez la cuisson au four 8 à 10 min. Servez le poisson sur un lit de haricots verts vapeur et accompagné de sauce tomate.

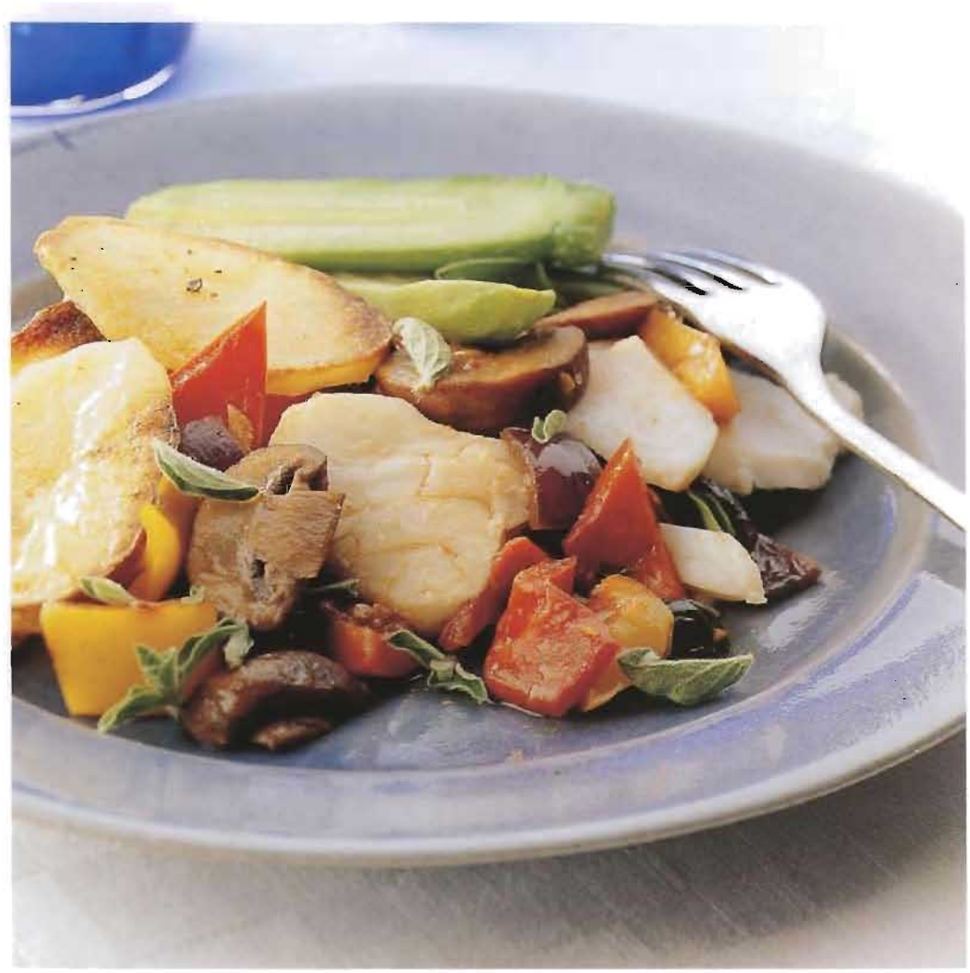
GRATIN DE CABILLAUD AUX TOMATES ET AUX POIVRONS

Avec ce savoureux gratin, joliment coloré par les poivrons rouge et jaune, c'est le soleil de la Méditerranée qui inonde votre table.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

450 g de pommes de terre, pelées et coupées en fines rondelles
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon rouge haché
1 gousse d'ail pressée
1 poivron rouge épépiné et coupé en dés
1 poivron jaune épépiné et coupé en dés
250 g de champignons de Paris émincés
1 boîte de 400 g de tomates concassées
250 g de tomates fraîches coupées en dés
15 cl de vin blanc sec
450 g de filet de cabillaud sans peau ni arêtes, coupé en dés de 2 cm
50 g d'olives noires dénoyautées, hachées
1 cuil. à soupe de basilic frais haché
1 cuil. à soupe d'origan frais haché
sel et poivre noir du moulin
quelques brins d'origan frais, pour garnir
courgettes cuites, pour servir



1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Portez une grande casserole d'eau légèrement salée à ébullition et faites blanchir les rondelles de pomme de terre 5 min. Égouttez-les bien, puis transférez-les dans un saladier, ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et mélangez délicatement. Réservez.

2 Chauffez le reste d'huile d'olive dans une grande cocotte et faites revenir 5 min l'oignon, l'ail et les dés de poivrons en remuant de temps en temps.

3 Ajoutez les champignons, les tomates et le vin, portez à ébullition et laissez réduire à gros bouillons quelques minutes.

4 Incorporez les dés de poisson, les olives et les aromates, salez et poivrez généreusement. Mélangez bien.

5 Versez la préparation dans un plat à gratin légèrement huilé et recouvrez complètement le poisson de rondelles de pommes de terre. Faites cuire à découvert 45 min environ, jusqu'à ce que le poisson soit cuit et les pommes de terre dorées. Garnissez d'origan et servez avec des courgettes vapeur.

THON FRAIS À LA TOMATE

Le succès de cette savoureuse recette italienne toute simple repose sur des valeurs sûres : poisson frais, tomates et aromates. Pour un repas vraiment authentique, servez ce thon avec des pâtes ou de la polenta.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 12 oignons grelots pelés
- 1 kg de tomates mûres
- 700 g de thon
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail pressées
- 3 cuil. à soupe d'herbes fraîches hachées
- 2 feuilles de laurier
- 1/2 cuil. à café de sucre en poudre
- 2 cuil. à soupe de concentré de tomates séchées au soleil
- 15 cl de vin blanc sec
- sel et poivre noir du moulin
- mini-courgettes et herbes fraîches, pour garnir

VARIANTE

Si vous ne trouvez pas de thon, remplacez-le par 2 gros maquereaux. Posez alors les poissons entiers sur la sauce et faites cuire à couvert.

1 Faites blanchir les oignons entiers 4 à 5 min, puis égouttez-les. Plongez les tomates dans l'eau bouillante 30 s, puis rincez-les à l'eau froide, pelez-les et hachez-les grossièrement.

2 Coupez le thon en morceaux de 2,5 cm. Chauffez l'huile dans une grande poêle ou sauteuse et faites revenir le thon jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Retirez les morceaux de la poêle et égouttez-les.

3 Mettez les oignons, l'ail, les tomates, les herbes hachées, le laurier, le sucre, le concentré de tomates et le vin, puis portez à ébullition en concassant les tomates avec une cuillère en bois.

4 Baissez le feu et laissez mijoter la sauce 5 min. Incorporez le poisson et poursuivez la cuisson encore 5 min. Salez, poivrez et servez bien chaud, garni avec des courgettes et des aromates frais.

LOTTE À LA TOMATE

Autrefois méprisée par les pêcheurs en raison de sa tête hideuse, la lotte est aujourd'hui très recherchée pour sa chair ferme et savoureuse.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 800 g de queue de lotte pelée et coupée en filets
- farine
- 3 à 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ou de tournesol
- 12 cl de vin blanc sec ou de fumet de poisson
- 8 tomates mûres pelées, épépinées et hachées
- 1/2 cuil. à café de thym séché
- 16 olives noires dénoyautées
- 1 à 2 cuil. à soupe de câpres rincées
- 1 cuil. à soupe de basilic frais haché
- sel et poivre noir du moulin
- pignons, pour garnir

CONSEIL

Ne farinez pas trop la lotte. Enrobez les morceaux de farine de tous côtés, puis tapotez-les sur votre main, les doigts écartés, pour éliminer l'excédent. Vous pouvez aussi verser la farine aromatisée dans un sachet en plastique, y glisser les morceaux de poisson et secouer délicatement le tout.

1 Avec un couteau à lame fine et tranchante, retirez la membrane rosée de la lotte, puis coupez 12 tranches en biais dans les filets.

VARIANTE

Si vous ne trouvez pas de lotte, prenez un autre poisson blanc, du cabillaud par exemple.

2 Salez et poivrez la farine et farinez le poisson. Chauffez à feu vif une poêle à fond épais, puis versez l'huile. Ajoutez les morceaux de lotte, puis baissez légèrement le feu. Faites cuire la lotte 2 min de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée et la chair opaque, puis transférez sur un plat préchauffé.

3 Portez le vin ou le fumet à ébullition 1 ou 2 min, en remuant constamment. Ajoutez les tomates et le thym, poursuivez la cuisson 2 min, puis incorporez les olives, les câpres et le basilic et laissez mijoter le tout 1 min de plus. Disposez 3 morceaux de poisson sur chacune des 4 assiettes préchauffées, nappez de sauce et garnissez avec des pignons.

PAUPIETTES DE THON AU SAUMON

Pour cette recette, il vous faut des tranches de saumon fumé assez longues pour pouvoir envelopper la préparation au thon. Servez ces paupiettes originales à Noël.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe de yaourt nature
1 cuil. à soupe de concentré de tomates
1 cuil. à café de moutarde à l'ancienne
le zeste râpé et le jus d'1 citron vert
200 g de thon au naturel égoutté
12 à 16 tranches de saumon fumé
sel et poivre noir du moulin
feuilles de menthe fraîche, pour garnir

Pour la salade

3 tomates grappe coupées en rondelles
2 kiwis pelés et coupés en rondelles
1/4 de concombre coupé en julienne
1/2 cuil. à café de moutarde
1 à 2 cuil. à café de vinaigre de vin blanc
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de menthe fraîche hachée

1 Mélangez le yaourt, le concentré de tomates et la moutarde dans un saladier. Ajoutez le zeste et le jus de citron vert, puis le thon. Poivrez et mélangez bien.

2 Étalez les tranches de saumon sur une planche à découper et déposez sur chacune un peu de préparation au thon.

3 Enroulez les tranches ou repliez-les autour de la farce de façon à former de petits paquets. Appuyez délicatement sur les bords pour les sceller.

CONSEIL

On trouve souvent des tranches entières de saumon fumé à un prix raisonnable pour les fêtes de fin d'année. La farce étant très parfumée, vous pouvez utiliser du saumon d'élevage.

4 Préparez la salade : disposez les rondelles de tomate et de kiwi sur 4 assiettes, puis parsemez-les de concombre. Dans un bol, fouettez la moutarde, le vinaigre, l'huile, la menthe hachée et salez et poivrez légèrement, et assaisonnez la salade.

5 Disposez 3 ou 4 paupiettes de saumon sur chaque assiette, garnissez avec les feuilles de menthe fraîche et servez immédiatement.

DARNES DE POISSON BLANC À LA SAUCE TOMATE ANISÉE

Dans cette recette, la chair blanche du poisson contraste avec le rouge vif de la sauce. De plus, vos invités apprécieront la subtilité de cette sauce car le pastis ajoute une note surprenante à la gamme habituelle des saveurs accompagnant les plats de poisson.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 darnes de poisson blanc de 150 g pièce environ
- 15 cl de fumet de poisson et/ou de vin blanc sec, pour pocher le poisson
- 1 feuille de laurier
- quelques grains de poivre noir
- 1 zeste de citron paré
- persil frais et quelques quartiers de citron, pour garnir

Pour la sauce tomate

- 1 boîte de 400 g de tomates concassées
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomates séchées au soleil
- 1 cuil. à soupe de pastis ou autre apéritif anisé
- 1 cuil. à soupe de câpres égouttées
- 12 à 16 olives noires dénoyautées
- sel et poivre noir du moulin

1 Préparez la sauce : chauffez les tomates concassées avec la gousse d'ail entière, puis incorporez le concentré de tomates.

2 Incorporez le pastis, puis les câpres et les olives. Salez et poivrez. Laissez mijoter le tout 5 min, en remuant de temps en temps pour bien lier les parfums.

3 Placez le poisson dans une poêle, mouillez de fumet et/ou de vin et ajoutez les aromates. Couvrez et laissez mijoter 10 min, afin que la chair se détache facilement.

4 Mettez le poisson sur un plat préchauffé. Ajoutez le jus de cuisson filtré à la sauce, puis portez à ébullition pour la réduire légèrement. Rectifiez l'assaisonnement, versez la sauce sur le poisson et servez garni de persil et de quartiers de citron.

BOULETTES DE POISSON À LA SAUCE TOMATE RELEVÉE

Ce plat aussi original que savoureux est rapide à préparer. Le safran et la tomate apportent une chaude couleur à ces boulettes que vous pouvez également servir en entrée.

Pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS

700 g de filets de poisson blanc
1 pincée de filaments de safran
1/2 bouquet de persil plat frais
1 œuf
25 g de chapelure fraîche
1 à 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de jus de citron
sel et poivre noir du moulin
un peu de persil plat frais et quelques quartiers de citron, pour garnir

Pour la sauce

1 oignon très finement haché
2 gousses d'ail pressées
6 tomates pelées et hachées
1 piment frais vert ou rouge épépiné et finement émincé
6 cuil. à soupe d'huile d'olive
15 cl d'eau
1 cuil. à soupe de jus de citron

1 Pelez le poisson, coupez-le en morceaux dans le bol d'un mixer. Plongez les filaments de safran dans 2 cuillerées à soupe d'eau bouillante, puis ajoutez cette eau safranée au poisson avec le persil, l'œuf, la chapelure, l'huile d'olive et le jus de citron. Salez, poivrez et mixez 10 à 20 s afin que le poisson soit finement haché et les ingrédients bien mélangés.

2 Formez avec cette préparation des petites boulettes de la taille d'une noix que vous disposez en une seule couche, et conservez-les au réfrigérateur jusqu'au moment de les faire cuire.

3 Mettez l'oignon, l'ail, les tomates, le piment, l'huile d'olive et l'eau dans une casserole. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter à demi-couvert 10 à 15 min, afin que la sauce ait légèrement réduit. Remuez de temps en temps pour éviter qu'elle attache.

4 Incorporez le jus de citron, puis déposez les boulettes de poisson dans la sauce frémissante. Couvrez et laissez cuire à feu très doux 12 à 15 min, jusqu'à ce que les boulettes soient cuites, en les retournant de temps en temps.

5 Servez ces boulettes de poisson et leur sauce dans la casserole, garnies avec du persil plat et des quartiers de citron.

PLAKI DE CABILLAUD

Si en Grèce, le poisson est généralement préparé de façon très simple, cette recette grecque un peu plus sophistiquée consiste à faire braiser le poisson avec des tomates et des oignons.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 30 cl d'huile d'olive vierge extra
- 2 oignons finement émincés
- 6 grosses tomates bien parfumées, grossièrement hachées
- 3 gousses d'ail finement émincées
- 1 cuil. à café de sucre en poudre
- 1 cuil. à café d'aneth frais haché
- 1 cuil. à café de menthe fraîche hachée
- 1 cuil. à café de feuilles de céleri fraîches hachées
- 1 cuil. à soupe de persil frais haché
- 30 cl d'eau
- 6 darnes de cabillaud de 175 g pièce environ
- le jus d'1 citron
- sel et poivre noir du moulin
- un peu d'aneth, de menthe ou de persil frais, ou tout autre aromate, pour garnir

1 Chauffez l'huile et faites blondir les oignons. Ajoutez les tomates, l'ail, le sucre, ainsi que l'aneth, la menthe, les feuilles de céleri et le persil hachés, et mouillez avec 30 cl d'eau. Salez et poivrez, puis laissez mijoter à découvert 25 min, jusqu'à ce que la sauce ait réduit d'1/3.

2 Ajoutez les darnes de poisson et faites-les braiser à feu doux 10 à 12 min. Retirez du feu et arrosez de jus de citron. Couvrez et laissez reposer une vingtaine de minutes avant de servir. Disposez le poisson dans un plat, nappez-le de sauce, garnissez avec des herbes fraîches et servez tiède ou froid.

MORUE SALÉE À LA MEXICAINE

Cette recette traditionnelle est moins relevée que son équivalent espagnol, la Bacaldo a la Vizcaina, *mais tout aussi riche en tomates. Au Mexique, on sert généralement ce plat la veille de Noël.*

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 450 g de morue salée et séchée
- 7 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 oignon coupé en deux et finement émincé
- 4 gousses d'ail pressées
- 2 boîtes de 400 g de tomates concassées
- 450 g de tomates fraîches hachées
- 75 g d'amandes effilées
- 75 g de rondelles de piment en saumure
- 120 g d'olives vertes farcies au piment
- 1 petit bouquet de persil frais finement haché
- sel et poivre noir du moulin
- un peu de persil plat frais, pour garnir

1 Mettez la morue dans un grand saladier et recouvrez-la d'eau froide. Laissez-la tremper 24 h, en changeant l'eau au moins cinq fois.

2 Égouttez la morue et retirez la peau. Émiettez finement la chair, puis mettez-la dans une jatte et réservez-la.

3 Chauffez la moitié de l'huile dans une grande poêle et faites blondir l'oignon émincé à feu moyen, en remuant souvent avec une cuillère en bois. Ne le laissez pas roussir.

4 Retirez l'oignon de la poêle et réservez-le avec son huile, qui constitue un parfum important de ce plat.

5 Versez le reste d'huile dans la poêle. Lorsqu'elle est chaude mais ne fume pas encore, ajoutez l'ail pressé et faites-le revenir à feu doux 2 min, en remuant constamment avec une cuillère en bois.

6 Ajoutez les tomates et leur jus, puis mélangez bien. Laissez mijoter à feu moyen pendant une vingtaine de minutes, en tournant de temps en temps, jusqu'à ce que la sauce ait réduit. Remuez plus souvent en fin de cuisson pour éviter qu'elle attache.

7 Dans le même temps, répartissez les amandes effilées sur une seule couche dans une grande poêle et faites-les griller à sec à feu moyen quelques minutes, en secouant légèrement la poêle de temps en temps pour qu'elles dorent de toutes parts. Veillez à ne pas les laisser brûler.

8 Ajoutez les rondelles de piment et les olives farcies.

9 Incorporez le poisson émietté, l'oignon revenu et la sauce tomate, mélangez bien, puis poursuivez la cuisson encore 20 min, en remuant de temps en temps, jusqu'à l'évaporation presque complète du jus.

10 Vérifiez l'assaisonnement, ajoutez le persil et poursuivez la cuisson 2 à 3 min. Servez dans des assiettes préchauffées, garni de quelques feuilles de persil plat.

CONSEILS

- On trouve de la morue salée chez certains poissonniers, ainsi que dans les épiceries espagnoles, portugaises et antillaises.
- Vous pouvez utiliser les restes pour farcir des *burritos* ou des *empanadas*.

ESPADON GRILLÉ, SAUCE TOMATE PIMENTÉE AU CITRON VERT

L'espadon est un poisson idéal pour les grillades, à condition de ne pas le faire trop cuire. Il est délicieux accompagné de cette sauce tomate relevée dont vous pourrez tempérer le piquant avec un peu de crème fraîche.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 piments frais
- 4 tomates
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- le zeste râpé et le jus d'1 citron vert
- 4 steaks d'espadon de 200 g pièce environ
- 1/2 cuil. à café de sel
- 1/2 cuil. à café de poivre noir du moulin
- 17 cl de crème fraîche
- un peu de persil plat frais, pour garnir
- légumes rôtis, pour servir

1 Faites griller les piments à sec jusqu'à ce que leur peau boursoufle, puis glissez-les dans un sachet en plastique et nouez-le. Laissez reposer 20 min. Retirez la peau et les graines des piments et émincez-les.

2 Faites une entaille en croix à la base de chaque tomate, puis recouvrez-les d'eau bouillante. Au bout de 30 s, plongez les tomates dans l'eau froide et égouttez-les. La peau aura commencé à se détacher au niveau de l'entaille.

3 Pelez les tomates, puis coupez-les en deux et retirez les graines. À l'aide d'un couteau aiguisé, détaillez-les ensuite en dés d'1 cm.

4 Chauffez 1 cuillerée à soupe d'huile dans une petite casserole et ajoutez les piments émincés, le zeste et le jus de citron vert. Faites revenir le tout 1 à 2 min, puis incorporez les tomates. Laissez mijoter 10 min en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates soient fondantes.

5 Badigeonnez les steaks d'espadon d'huile d'olive, salez et poivrez. Faites-les griller au barbecue ou au four 3 à 4 min, en les retournant une fois. Pendant ce temps, incorporez la crème fraîche à la sauce tomate et réchauffez-la à feu doux. Nappez les steaks d'espadon de sauce et servez-les garnis de persil frais et accompagnés de légumes rôtis.

BURRITOS DE RASCASSE AU PIMENT ET AU FROMAGE

Le poisson est un produit idéal pour garnir vos tortillas : ici, on a choisi une belle rascasse préparée avec du riz, du piment et des tomates.

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

- 3 filets de rascasse ou d'un autre poisson blanc
- 90 g de riz longs grains
- 2 cuil. à soupe d'huile végétale
- 1 petit oignon finement haché
- 1 cuil. à café de graines d'*achiote* (ou *rocou*) pilées
- 1/2 cuil. à café de piment en poudre
- 1 boîte de 200 g de tomates concassées
- 75 g d'amandes effilées
- 150 g de gruyère râpé
- 8 tortillas de blé de 20 cm de diamètre

1 Faites griller le poisson au four, sur une grille huilée, 5 min environ, en le retournant une fois. Lorsqu'il est refroidi, retirez la peau et émiettez la chair dans une jatte. Réservez. Versez le riz dans une casserole d'eau froide, couvrez et portez à ébullition. Égouttez, rincez et égouttez à nouveau.

2 Chauffez l'huile et faites blondir l'oignon. Incorporez l'*achiote* pilé et le piment en poudre et faites revenir le tout 5 min.

3 Ajoutez le riz, remuez pour enrober tous les grains d'huile parfumée, puis incorporez les tomates, le poisson émietté et les amandes. Laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que le jus ait été absorbé et que le riz soit cuit. Incorporez le fromage râpé et retirez du feu. Réchauffez les tortillas.

4 Étalez les tortillas et répartissez la farce entre elles. Repliez les bords des galettes sur la farce pour former les *burritos* et fixez-les avec un pique-olive jusqu'au moment de les servir.

RASCASSE AUX PIMENTS ET AUX TOMATES

Dans ce plat coloré, feuilles de laurier et olives s'allient aux piments verts frais pour parfumer une bonne sauce tomate.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 petites rascasses vidées
le jus de 2 citrons verts
4 gousses d'ail pressées
1 cuil. à café d'origan séché
1/2 cuil. à café de sel
quelques câpres égouttées et zeste de citron vert, pour garnir
quartiers de citron vert, pour servir

Pour la sauce

12 cl d'huile d'olive
2 feuilles de laurier
2 gousses d'ail émincées
4 piments frais épépinés et coupés en lamelles
1 oignon finement émincé
450 g de tomates fraîches
75 g de rondelles de piments *jalapeños* en saumure
1 cuil. à soupe de sucre roux en poudre
1/2 cuil. à café de clous de girofle en poudre
1/2 cuil. à café de cannelle en poudre
150 g d'olives vertes farcies au piment

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rincez les poissons, séchez-les avec du papier absorbant et posez-les côte à côte dans un grand plat à four.

2 Mélangez le jus de citron vert, l'ail, l'origan et le sel. Versez cette préparation sur les poissons et faites cuire 30 min environ, afin que la chair se détache facilement.

3 Préparez la sauce : chauffez l'huile et faites revenir les feuilles de laurier, l'ail et le piment 3 à 4 min.

4 Ajoutez l'oignon émincé et poursuivez la cuisson à feu doux 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'il soit translucide. Remuez fréquemment et veillez à ce que l'oignon ne roussisse pas.

5 Pratiquez une entaille en croix à la base de chaque tomate, puis recouvrez-les d'eau bouillante. Au bout de 30 s, retirez les tomates avec une écumoire, plongez-les dans l'eau froide et égouttez-les. La peau aura commencé à se détacher au niveau de l'entaille.

6 Pelez les tomates, puis coupez-les en deux et retirez les graines. Hachez la chair finement et incorporez-la à l'oignon. Laissez mijoter 3 à 4 min, jusqu'à ce que la tomate commence à fondre.

7 Ajoutez les *jalapeños* en saumure, le sucre roux, les clous de girofle et la cannelle. Poursuivez la cuisson 10 min en remuant fréquemment, puis incorporez les olives et versez un peu de sauce sur chaque poisson. Garnissez avec les câpres et le zeste de citron vert et servez accompagné de riz blanc et de quartiers de citron vert.

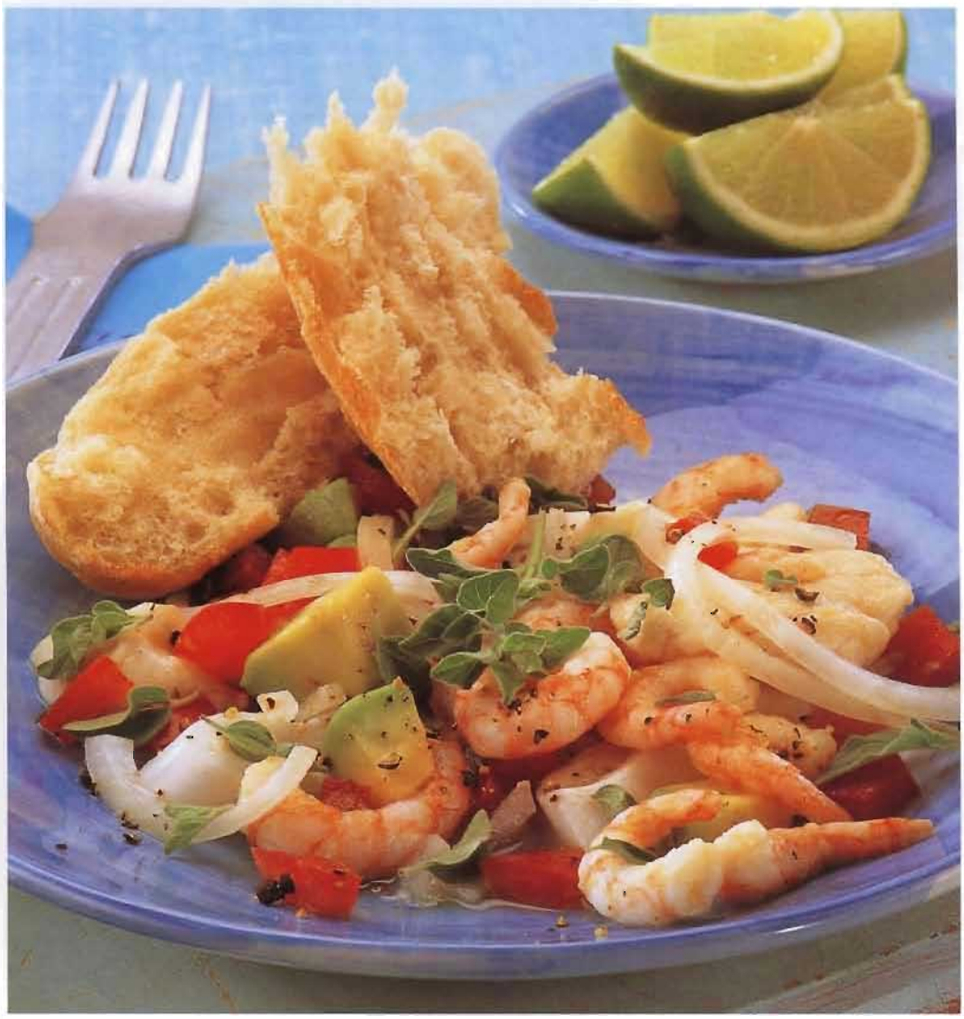
CEVICHE

Ce plat mexicain est particulièrement prisé sur la côte ouest du pays, à Acapulco notamment. Les fruits de mer de toute première fraîcheur sont ici « cuits » par le jus de citron vert.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

200 g de crevettes crues décortiquées
200 g de noix de Saint-Jacques
200 g de calamar coupé en lamelles
7 citrons verts
12 tomates olivettes
1 petit oignon
1 avocat mûr
4 cuil. à café d'origan frais haché
ou 2 cuil. à café d'origan séché
1 cuil. à café de sel
poivre noir du moulin
quelques brins d'origan frais, pour garnir
quartiers de citron vert, pour servir



1 Mettez les fruits de mer dans un grand plat non métallique. Arrosez-les du jus de 6 citrons verts. Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur 8 h, voire toute une nuit.

2 Égouttez les fruits de mer dans une passoire pour éliminer l'excédent de jus de citron, puis séchez-les avec du papier absorbant et mettez-les dans un saladier.

3 Coupez les tomates en deux, retirez les graines puis détaillez-les en dés. Émincez finement l'oignon. Coupez l'avocat en deux dans le sens de la longueur, retirez le noyau, pelez-le et détaillez la chair en dés d'1 cm.

4 Ajoutez les tomates, l'oignon et l'avocat aux fruits de mer, puis l'origan, le sel et le poivre. Pressez le dernier citron et versez le jus sur les fruits de mer. Garnissez de quelques brins d'origan frais et servez avec des quartiers de citron vert.

CREVETTES À LA SAUCE TOMATE AUX AMANDES

Les amandes en poudre donnent une texture intéressante à la sauce piquante et veloutée qui accompagne ces crevettes.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

1 piment séché
1 oignon
3 gousses d'ail
2 cuil. à soupe d'huile végétale
8 tomates olivettes
1 cuil. à café de cumin en poudre
12 cl de bouillon de volaille
125 g d'amandes en poudre
17 cl de crème fraîche
1/2 citron vert
1 kg de crevettes cuites décortiquées
sel
coriandre fraîche et oignons nouveaux coupés en lamelles, pour garnir
riz blanc et tortillas, pour servir

VARIANTE

Cette sauce se marie très bien avec d'autres poissons ou fruits de mer. Régalez-vous par exemple avec une sole vapeur nappée de cette sauce et agrémentée de quelques crevettes.

1 Mettez le piment séché dans un bol et recouvrez-le d'eau bouillante. Laissez-le tremper 30 min, jusqu'à ce qu'il soit bien ramolli, puis égouttez-le, équeutez-le, coupez-le en deux et ôtez les graines avec un petit couteau pointu. Hachez-le enfin grossièrement et réservez.

2 Hachez finement l'oignon, puis pressez l'ail. Chauffez l'huile dans une grande casserole et faites blondir l'ail et l'oignon à feu doux.

3 Faites une entaille en croix à la base de chaque tomate et recouvrez-les d'eau bouillante. Au bout de 30 s, plongez-les dans l'eau froide, puis égouttez-les.

4 Pelez et épépinez les tomates, coupez-les en dés d'1 cm et ajoutez-les avec le piment haché dans la casserole. Incorporez le cumin et laissez mijoter 10 min, en remuant de temps en temps.

5 Versez la préparation dans le bol d'un mixer, mouillez de bouillon et mixez jusqu'à obtenir une sauce onctueuse.

6 Remettez dans la casserole, ajoutez les amandes en poudre et chauffez à feu doux 2 à 3 min en remuant. Incorporez la crème fraîche et tournez jusqu'à ce que la sauce soit bien homogène.

7 Pressez le citron vert et incorporez le jus à la sauce. Salez, puis montez le feu et portez la sauce au point d'ébullition.

8 Ajoutez les crevettes et laissez mijoter afin qu'elles soient bien chaudes. Servez sur un lit de riz blanc, garni de coriandre fraîche et de lamelles d'oignons nouveaux. Servez avec des tortillas chaudes.

GAMBAS GRILLÉES, SAUCE ROMESCO

Cette sauce originaire de Catalogne est servie avec le poisson et les fruits de mer. Ses principaux ingrédients sont les tomates, les piments en conserve, l'ail et les amandes.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

24 gambas crues
2 à 3 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
quelques brins de persil plat frais, pour garnir
quelques quartiers de citron, pour servir

Pour la sauce

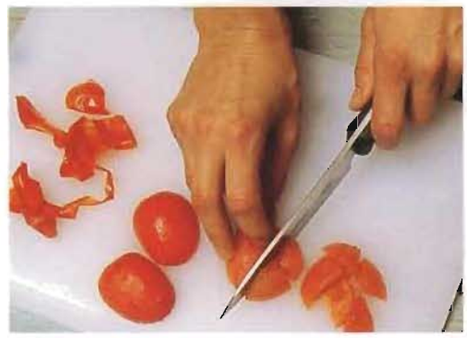
8 tomates mûres, de préférence des olivettes
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon haché
4 gousses d'ail hachées
1 piment en conserve égoutté et haché
1/2 cuil. à café de piment en poudre ou en flocons
5 cuil. à soupe de fumet de poisson, ou bien moitié vin blanc, moitié bouillon
2 cuil. à soupe de vin blanc
10 amandes mondées
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
sel et poivre noir du moulin

CONSEIL

Vous pouvez remplacer le piment en conserve par un poivron rouge grillé, pelé et épépiné, mais n'utilisez par un poivron cru car il n'aurait pas la saveur fumée indispensable à la réussite de la sauce.

1 Faites une entaille en croix à la base de chaque tomate, puis recouvrez-les d'eau bouillante. Au bout de 30 s, sortez-les de l'eau avec une écumoire, plongez-les dans l'eau froide et égouttez-les.

2 La peau aura commencé à se détacher. Avec un couteau très tranchant, pelez les tomates puis coupez-les en deux et retirez les graines.



3 Recoupez ensuite les demi-tomates en morceaux.

4 Préparez la sauce : chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile dans une grande casserole et faites blondir l'oignon et 3 gousses d'ail. Incorporez le piment en conserve, les tomates, le piment en poudre, le fumet de poisson et le vin blanc. Couvrez et laissez mijoter 30 min.

5 Faites dorer les amandes sous le gril, puis transférez-les dans le bol d'un mixer et hachez-les grossièrement.

6 Ajoutez les 2 cuillerées à soupe d'huile et la gousse d'ail restantes, le vinaigre, puis mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Incorporez la sauce tomate pimentée et mixez à nouveau afin que la préparation soit veloutée. Salez et poivrez.

7 Étêtez les gambas sans les décortiquer. Avec un couteau pointu, entaillez-les le long du dos et retirez délicatement le boyau noir. Rincez-les sous l'eau froide, égouttez-les et séchez-les avec du papier absorbant.

8 Préchauffez le gril. Badigeonnez les gambas d'huile et répartissez-les sur une plaque. Faites-les griller 2 min environ de chaque côté, afin qu'elles soient roses.

9 Disposez les gambas sur un plat de service et garnissez avec quelques brins de persil plat et les quartiers de citron. Versez la sauce dans une coupelle et servez immédiatement.

ZARZUELA

Les tomates constituent l'un des principaux ingrédients de la zarzuela. Cet équivalent espagnol de la bouillabaisse, dont le nom signifie « opérette », comporte en principe du homard et d'autres crustacés, mais vous pouvez varier les ingrédients en fonction de vos moyens et des produits trouvés sur le marché.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

1 homard cuit
24 moules fraîches
1 grosse queue de lotte
250 g d'anneaux de calamar
3 cuil. à soupe de farine
6 cuil. à soupe d'huile d'olive
12 grosses crevettes crues
450 g de tomates mûres
2 gros oignons doux hachés
4 gousses d'ail pressées
2 cuil. à soupe de cognac
2 feuilles de laurier
1 cuil. à café de paprika
1 piment rouge frais épépiné et haché
30 cl de fumet de poisson
2 cuil. à soupe d'amandes en poudre
2 cuil. à soupe de persil frais haché
sel et poivre noir du moulin
salade verte, pour servir

VARIANTE

La *zarzuela de mariscos* est préparée uniquement avec des coquillages et des crustacés. Outre le homard, les crevettes et les moules, on y met des langoustines, des coquilles Saint-Jacques et des palourdes.

1 Avec un grand couteau, coupez le homard en deux dans la longueur, puis retirez l'intestin noir qui court sur toute la longueur de la queue. Brisez les pinces avec un marteau de façon à extraire la chair savoureuse qu'elles renferment.

2 Sous l'eau froide, frottez la coquille des moules avec une éponge à récurer et rincez-les bien.

3 Ébarbez les moules avec un petit couteau, et jetez celles qui sont ouvertes et ne se referment pas lorsque vous les tapotez avec un couteau. Jetez aussi celles dont la coquille est abîmée.

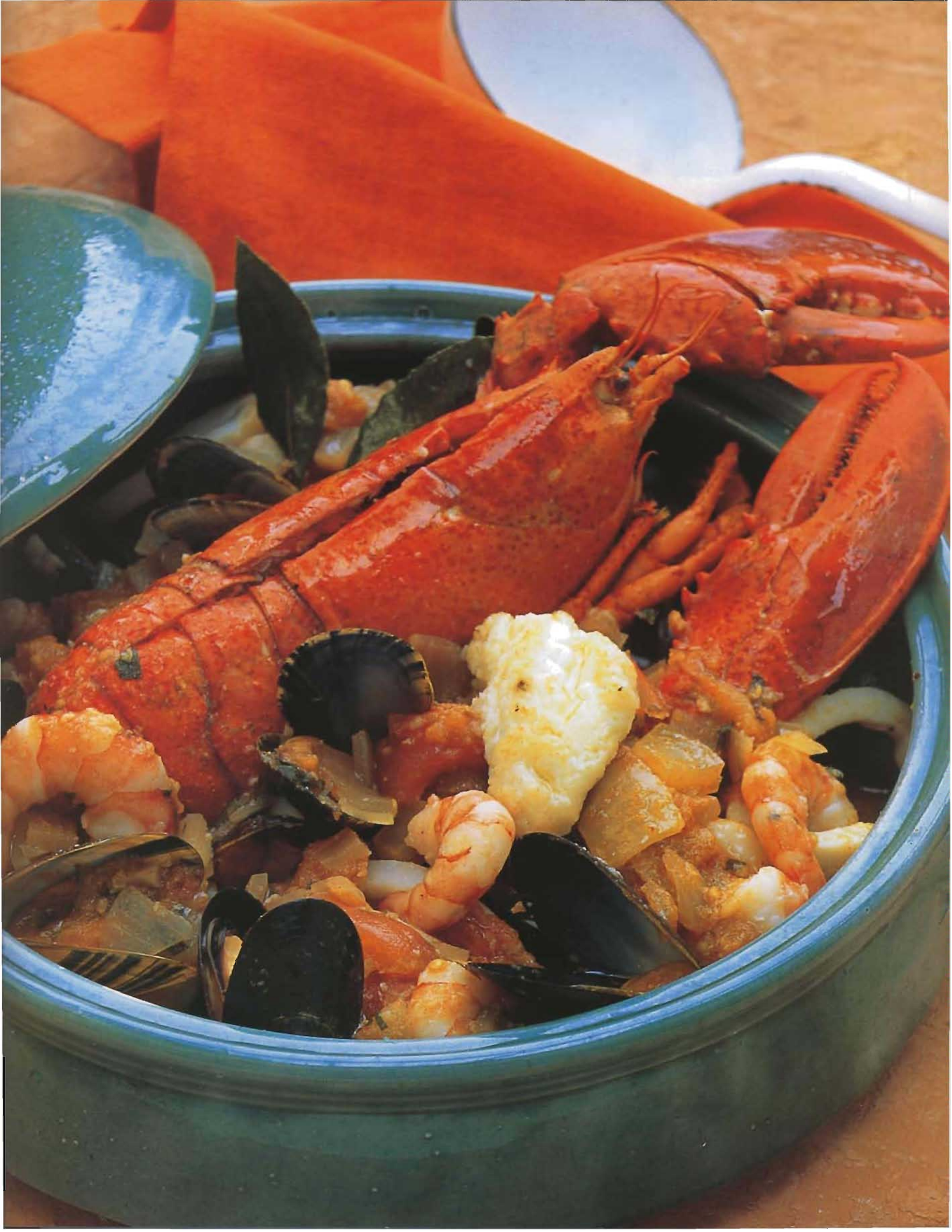
4 Pelez la queue de lotte puis retirez délicatement la membrane rose qui l'enveloppe. Prélevez ensuite les 2 filets en coupant le long de l'arête centrale et recoupez chaque filet en trois.

5 Farinez les morceaux de lotte et les anneaux de calamar, salez, poivrez, puis secouez pour éliminer l'excédent de farine. Chauffez l'huile et faites sauter la lotte et le calamar à feu vif jusqu'à ce qu'ils soient juste cuits. Retirez-les de la poêle, puis faites sauter les crevettes des deux côtés et retirez-les à leur tour.

6 Piquez chaque tomate sur une fourchette et tenez-la au-dessus d'une flamme, en tournant jusqu'à ce que la peau se fende et se ride. Pelez et hachez les tomates.

7 Faites revenir 3 min les oignons et les 2/3 de l'ail dans la poêle. Mouillez avec le cognac, flambez-le, puis ajoutez les tomates, les feuilles de laurier, le paprika, le piment et le fumet. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter 5 min. Ajoutez les moules, couvrez et faites-les cuire 3 min, jusqu'à ce que les coquilles s'ouvrent. Jetez celles qui restent fermées.

8 Disposez les coquillages dans un grand plat en terre qui résiste à la chaleur. Mélangez les amandes avec l'ail restant et le persil, puis incorporez-les à la sauce. Salez et poivrez. Versez la sauce dans le plat et réchauffez le tout à feu doux 5 min. Servez immédiatement, accompagné d'une salade verte.



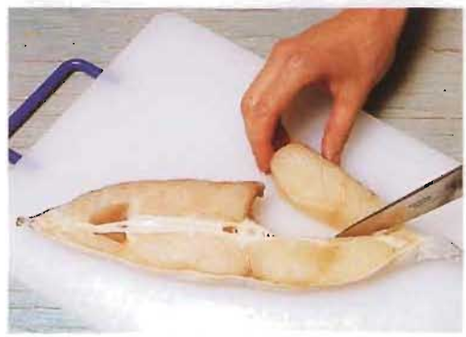
BRODETTO

Cette marmite du pêcheur à la tomate qui nous vient d'Italie compte de nombreuses variantes, mais toutes nécessitent de savoureuses tomates mûries au soleil et un bon fumet de poisson.

Pour 6 à 8 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 kg de filets ou de darnes de poisson (lotte, cabillaud, églefin, flétan ou colin)
- 1 kg de poissons de roche (congre, rascasse, mulets ou rougets) écaillés et vidés
- 1 oignon coupé en deux
- 1 branche de céleri émincée
- 250 g de calamars
- 250 g de moules fraîches
- 700 g de tomates charnues mûres, type beefsteak si possible
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra ou de tournesol
- 3 gousses d'ail pressées
- 1 gros oignon finement émincé
- 1 cuil. à café de filaments de safran
- 15 cl de vin blanc sec (ou de bouillon de légumes si vous préférez)
- 6 cuil. à soupe de persil frais haché
- sel et poivre noir du moulin
- croûtons, pour servir



1 Retirez la peau et les arêtes des filets ou darnes de poisson, puis coupez-les en gros morceaux et réservez-les. Mettez les arêtes dans une casserole avec les poissons de roche.

2 Ajoutez l'oignon coupé en deux et le céleri et couvrez d'eau. Portez presque à ébullition, puis baissez le feu et laissez frémir doucement 30 min environ. Retirez le poisson avec une écumoire et triez-le. Filtrez le fumet.

3 Préparez les calamars : séparez la tête et les tentacules du reste du corps, jetez la tête, le cartilage, le bec, et retirez la membrane marbrée qui recouvre le corps et les tentacules. Rincez-les ensuite sous l'eau froide, puis séchez-les avec du papier absorbant.

4 Brossez les moules et jetez celles qui sont abîmées ou qui sont ouvertes et ne se referment pas lorsque vous les tapez d'un coup sec.

5 Plongez les tomates dans de l'eau bouillante 30 s, puis rincez-les à l'eau froide. Pelez-les ensuite avec un couteau pointu et détaillez-les en morceaux.

6 Chauffez l'huile et faites blondir l'ail et l'oignon émincé à feu doux pendant 3 min. Ajoutez le calamar et le poisson blanc et faites-les sauter rapidement de tous côtés. Retirez le poisson de la sauteuse avec une écumoire.

7 Versez 50 cl de fumet filtré, puis incorporez le safran, les tomates et le vin. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez frémir 5 min. Ajoutez les moules, couvrez et faites-les cuire 3 à 4 min jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Jetez celles qui restent fermées.

8 Salez et poivrez, puis remettez tout le poisson dans la sauteuse. Laissez mijoter à feu doux 5 min. Parsemez de persil et servez avec des croûtons.

PÂTES NOIRES À LA TOMATE ET AUX CALAMARS

Les tagliatelles à l'encre de seiche sont des pâtes superbes dont le goût évoque irrésistiblement la mer. Vous les trouverez chez les traiteurs italiens et dans certains supermarchés.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 7 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 échalotes hachées
- 3 gousses d'ail pressées
- 3 cuil. à soupe de persil frais haché
- 700 g d'anneaux de calamar
- 15 cl de vin blanc sec
- 1 boîte de 400 g de tomates concassées
- 1/2 cuil. à café de piment séché en flocons
- 450 g de tagliatelles à l'encre de seiche
- sel et poivre noir du moulin

1 Chauffez l'huile. Faites blondir les échalotes, puis ajoutez l'ail. Lorsqu'il est légèrement doré, incorporez 2 cuillerées à soupe de persil, mélangez, puis ajoutez le calamar et tournez à nouveau. Laissez mijoter 3 à 4 min, puis mouillez avec le vin et mélangez bien.

2 Laissez frémir quelques secondes, puis incorporez les tomates et le piment séché. Salez et poivrez, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux 1 h environ, jusqu'à ce que le calamar soit tendre.

3 Remplissez une casserole d'eau, salez et portez à ébullition. Faites cuire les pâtes *al dente*. Vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huile à l'eau pour éviter qu'elles collent.

4 Égouttez bien les tagliatelles, puis remettez-les dans la casserole. Ajoutez la sauce au calamar et remuez le tout sur le feu à l'aide de 2 cuillères en bois jusqu'à ce que les pâtes soient bien enrobées de sauce.

5 Servez dans des assiettes creuses préchauffées, après avoir parsemé les pâtes avec le reste de persil haché.

CONSEIL

Le temps de cuisson des pâtes dépend de la variété utilisée. Comptez 10 à 12 min pour des tagliatelles sèches, 2 à 3 min seulement pour des pâtes fraîches.

PALOURDES À LA SAUCE TOMATE NAPOLITAINE

À Naples, on sert traditionnellement les coquillages mais aussi la sauce de tomates fraîches avec des spaghettis fins ou des vermicelles. Ici, ces trois produits ont été associés pour un plat chaleureux à déguster par une froide soirée d'hiver.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 kg de palourdes fraîches
- 25 cl de vin blanc sec ou de bouillon de légumes
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 grosse poignée de persil plat frais
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra ou de tournesol
- 1 petit oignon finement haché
- 8 tomates olivettes pelées, épépinées et finement hachées
- 1/2 à 1 piment rouge frais épépiné et finement haché
- 350 g de spaghettis fins
- sel et poivre noir du moulin

1 Brossez les palourdes sous l'eau froide et jetez celles qui sont ouvertes et ne se referment pas lorsque vous les tapez d'un coup sec sur le plan de travail.

2 Versez le vin blanc ou le bouillon dans une grosse cocotte et ajoutez les gousses d'ail. Incorporez la moitié du persil effeuillé à la main, puis les palourdes.

3 Couvrez la cocotte et portez à ébullition à feu vif. Faites cuire les coquillages 5 min, en remuant souvent la cocotte, jusqu'à ce qu'ils s'ouvrent.

4 Versez les palourdes dans une grande passoire posée sur un saladier et recueillez le jus de cuisson. Laissez-les refroidir un peu, puis décortiquez-en les 2/3 en versant le jus dans le saladier.

5 Jetez les palourdes qui ne se sont pas ouvertes. Réservez les palourdes décortiquées et celles qui sont encore dans leurs coquilles, et gardez les premières au chaud sous un couvercle ou un torchon épais.

6 Chauffez l'huile dans une sauteuse puis faites blondir l'oignon à feu doux en remuant fréquemment, 5 min environ. Ajoutez les tomates, puis versez le jus de cuisson des palourdes. Incorporez le piment, salez et poivrez.

7 Portez à ébullition, couvrez à demi et laissez mijoter à feu doux 15 à 20 min. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes selon les instructions portées sur l'emballage. Hachez finement le reste de persil.

8 Ajoutez les palourdes décortiquées à la sauce tomate, mélangez bien et réchauffez à feu doux 2 à 3 min.

9 Égouttez les pâtes puis versez-les dans un plat préchauffé. Rectifiez l'assaisonnement de la sauce, puis versez-la sur les pâtes et mélangez bien. Garnissez avec les palourdes non décortiquées, parsemez de persil et servez immédiatement.

PÂTES AUX COQUILLAGES EN SAUCE TOMATE

Aussi coloré que savoureux, ce plat génois est parfait pour un dîner entre amis. Comme la sauce tomate est assez liquide, servez ces pâtes avec du pain et proposez à vos convives des cuillères avec les fourchettes. Choisissez un vin blanc sec italien pour accompagner ce plat, et l'ambiance sera vraiment transalpine.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 3 cuil à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon haché
- 1 gousse d'ail pressée
- 1/2 piment rouge frais, épépiné et haché
- 1 boîte de 200 g de tomates olivettes concassées
- 2 cuil. à soupe de persil plat frais haché
- 400 g de palourdes fraîches
- 400 g de moules fraîches
- 4 cuil. à soupe de vin blanc sec
- 400 g de spaghettis secs
- quelques feuilles de basilic frais
- 100 g de crevettes cuites décortiquées, décongelées et bien séchées si elles sont surgelées
- sel et poivre noir du moulin
- quartiers de citron et herbes fraîches hachées, type persil ou thym, pour garnir

1 Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile. Ajoutez l'oignon, l'ail et le piment et faites revenir à feu moyen 1 à 2 min en remuant constamment. Incorporez les tomates et la moitié du persil, poivrez. Portez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 15 min.

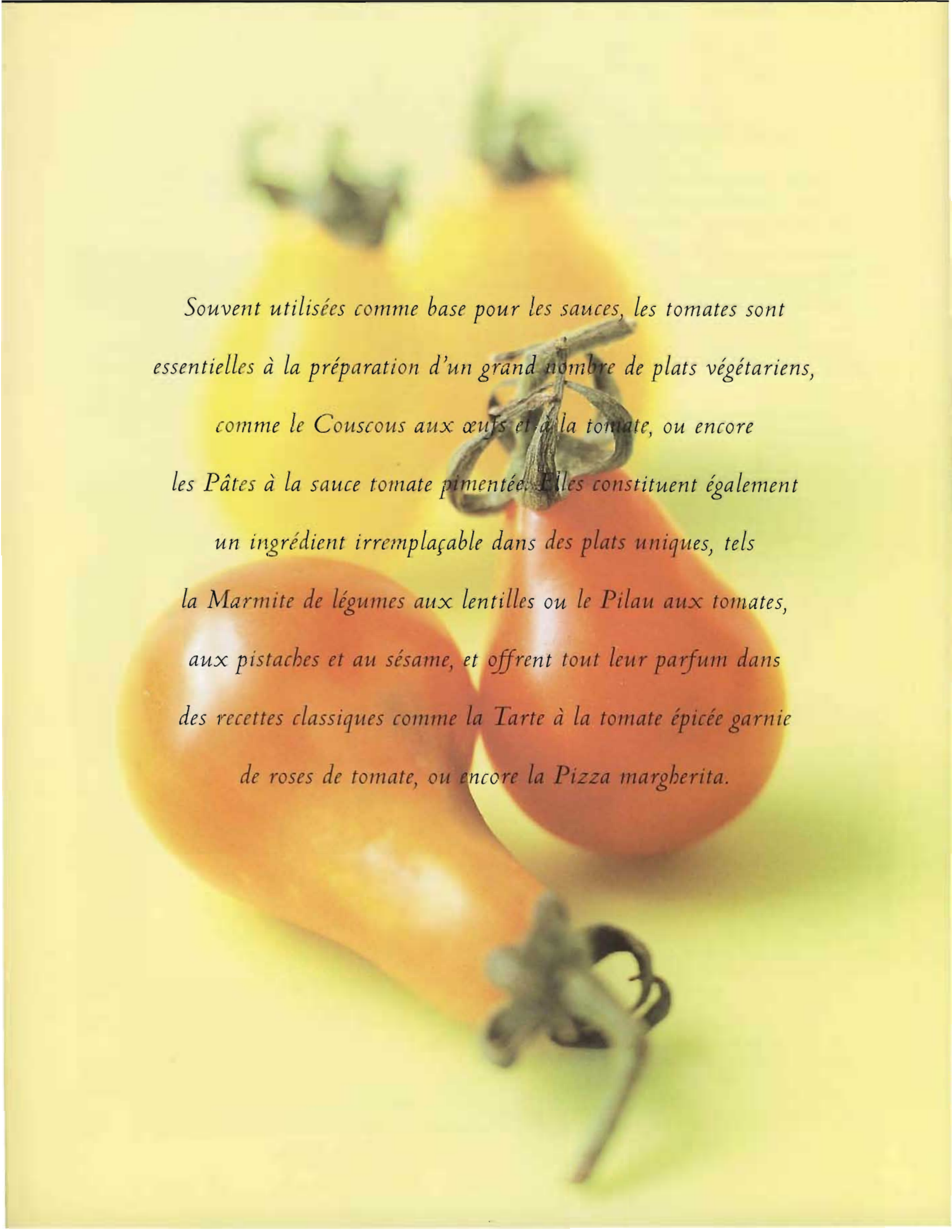
2 Pendant ce temps, brossez les moules et les palourdes sous l'eau froide. Jetez celles qui sont ouvertes et ne se referment pas lorsque vous les tapez d'un coup sec sur le plan de travail.

3 Chauffez le reste d'huile dans un grand faitout. Mettez les moules et les palourdes, ajoutez le reste de persil et chauffez le tout à feu vif en remuant. Mouillez avec le vin, puis couvrez et laissez cuire les coquillages 5 min, en secouant le faitout de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils s'ouvrent.

4 Mettez les palourdes et les moules dans un saladier et jetez celles restées fermées. Filtrez le jus de cuisson et réservez. Réservez 8 palourdes et 4 moules pour la décoration, et décortiquez les autres.

5 Faites cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage. Dans le même temps, versez 12 cl du jus de cuisson des coquillages dans la sauce tomate, incorporez le basilic, les crevettes, les palourdes et les moules décortiquées. Salez et poivrez.

6 Égouttez les pâtes et versez-les dans une jatte préchauffée. Ajoutez la sauce et mélangez bien. Servez dans des assiettes creuses préchauffées, parsemées d'herbes fraîches, chaque part garnie d'1 quartier de citron, de 2 palourdes et d'1 moule dans leurs coquilles.



Souvent utilisées comme base pour les sauces, les tomates sont essentielles à la préparation d'un grand nombre de plats végétariens, comme le Couscous aux œufs et à la tomate, ou encore les Pâtes à la sauce tomate pimentée. Elles constituent également un ingrédient irremplaçable dans des plats uniques, tels la Marmite de légumes aux lentilles ou le Pilau aux tomates, aux pistaches et au sésame, et offrent tout leur parfum dans des recettes classiques comme la Tarte à la tomate épicée garnie de roses de tomate, ou encore la Pizza margherita.

Plats végétariens

GRATIN DE HARICOTS À LA TOMATE

Ces haricots gratinés avec des tomates juteuses constituent un plat nourrissant, idéal pour un soir d'hiver.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra ou de tournesol
- 3 cuil. à soupe de persil plat frais haché
- 1 boîte de 400 g de haricots blancs (des *cannellini* si possible) rincés et égouttés
- 1 kg de tomates mûres mais fermes
- 1 cuil. à café de sucre en poudre
- 40 g de chapelure
- 1/2 cuil. à café de piment en poudre ou de paprika
- sel
- persil frais haché, pour garnir
- pain de seigle, pour servir

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7) et badigeonnez un grand plat à gratin avec 1 cuillerée à soupe d'huile.

2 Parsemez le fond de persil plat frais haché et couvrez avec les haricots. Coupez les tomates en rondelles régulières en jetant la base et le sommet de chaque fruit. Disposez les rondelles de tomate sur les haricots en les faisant se chevaucher légèrement. Saupoudrez de sucre et salez légèrement.

3 Dans un bol, mélangez la chapelure, le reste d'huile et le piment en poudre ou le paprika.

4 Répartissez cette chapelure sur les tomates, puis faites cuire au four 50 min. Servez chaud ou froid, garni de persil haché et accompagné de pain de seigle.

GRATIN DE LÉGUMES VARIÉS

Vous pouvez varier les légumes de ce gratin en fonction de la saison.

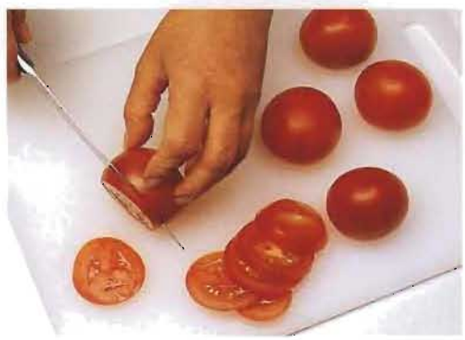
Pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 aubergine coupée en dés de 2,5 cm
- 125 g de gombos coupés en deux dans le sens de la longueur
- 125 g de petits pois frais ou surgelés
- 125 g de haricots verts coupés en morceaux de 2,5 cm de long
- 1 boîte de 400 g de flageolets, rincés et égouttés
- 4 courgettes coupées en morceaux d'1 cm
- 2 oignons finement hachés
- 450 g de pommes de terre coupés en dés de 2,5 cm
- 1 poivron rouge épépiné et émincé
- 1 boîte de 400 g de tomates concassées
- 15 cl de bouillon de légumes
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 5 cuil. à soupe de persil frais haché
- 1 cuil. à café de paprika
- sel

Pour la garniture

- 6 tomates coupées en rondelles
- 1 courgette coupée en rondelles



1 Coupez les tomates et les courgettes de la garniture en rondelles.

2 Mettez tous les autres ingrédients dans un plat à gratin ou une cocotte et mélangez.

3 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6). Alternez joliment rondelles de courgettes et de tomates sur les autres légumes.

4 Couvrez avec un couvercle ou du papier aluminium, puis faites cuire au four 60 à 70 min, jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres. Vous pouvez découvrir le plat pour les 15 dernières minutes de cuisson afin que le dessus gratine légèrement. Servez chaud ou froid.

CONSEIL

Pour une saveur encore plus raffinée, utilisez de l'huile d'olive vierge extra et des tomates grappe ou cultivées par vos soins.

GRATIN DE POLENTA À LA SAUCE TOMATE

En Italie, la polenta ou semoule de maïs est un aliment de base, avec laquelle on confectionne une sorte de bouillie, que l'on laisse parfois prendre pour la découper en portions et l'accommoder de diverses façons.

Pour 4 personnes

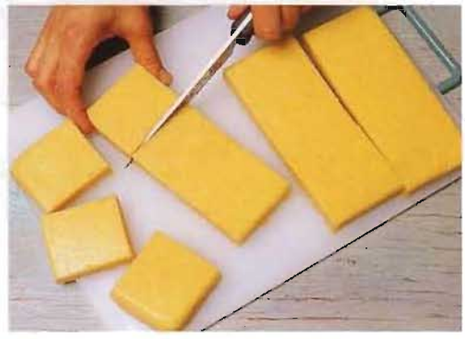
INGRÉDIENTS

1 cuil. à café de sel
250 g de polenta précuite
1 cuil. à café de paprika
1/2 cuil. à café de noix muscade en poudre
2 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
2 gousses d'ail pressées
1 gros oignon finement haché
2 boîtes de 400 g de tomates concassées, ou 450 g de tomates fraîches
1 cuil. à soupe de concentré de tomates, ou 2 si vous utilisez des tomates fraîches
1 cuil. à café de sucre en poudre
sel et poivre noir du moulin
75 g de gruyère râpé

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Tapissez de film alimentaire un plat rectangulaire de 28 × 18 cm. Portez 1 litre d'eau à ébullition avec le sel.

2 Versez la polenta en pluie dans l'eau bouillante et faites cuire 5 min en remuant constamment. Incorporez le paprika et la muscade, puis versez la bouillie dans le plat et lissez le dessus. Laissez refroidir.

3 Chauffez l'huile et faites revenir l'ail et l'oignon. Ajoutez les tomates, le concentré et le sucre, salez et poivrez, puis laissez mijoter 20 min.



4 Coupez la polenta en carrés de 5 cm. Alternez couches de polenta et de sauce tomate dans un plat à gratin, parsemez de fromage râpé puis cuisez 25 min au four, afin que le dessus soit doré. Servez aussitôt.

GRATIN DE POIREAUX, DE POTIRON ET DE TOMATES

Dans ce gratin d'automne coloré, vous pouvez remplacer le potiron par n'importe quelle cucurbitacée (courge, pâtisson, etc.).

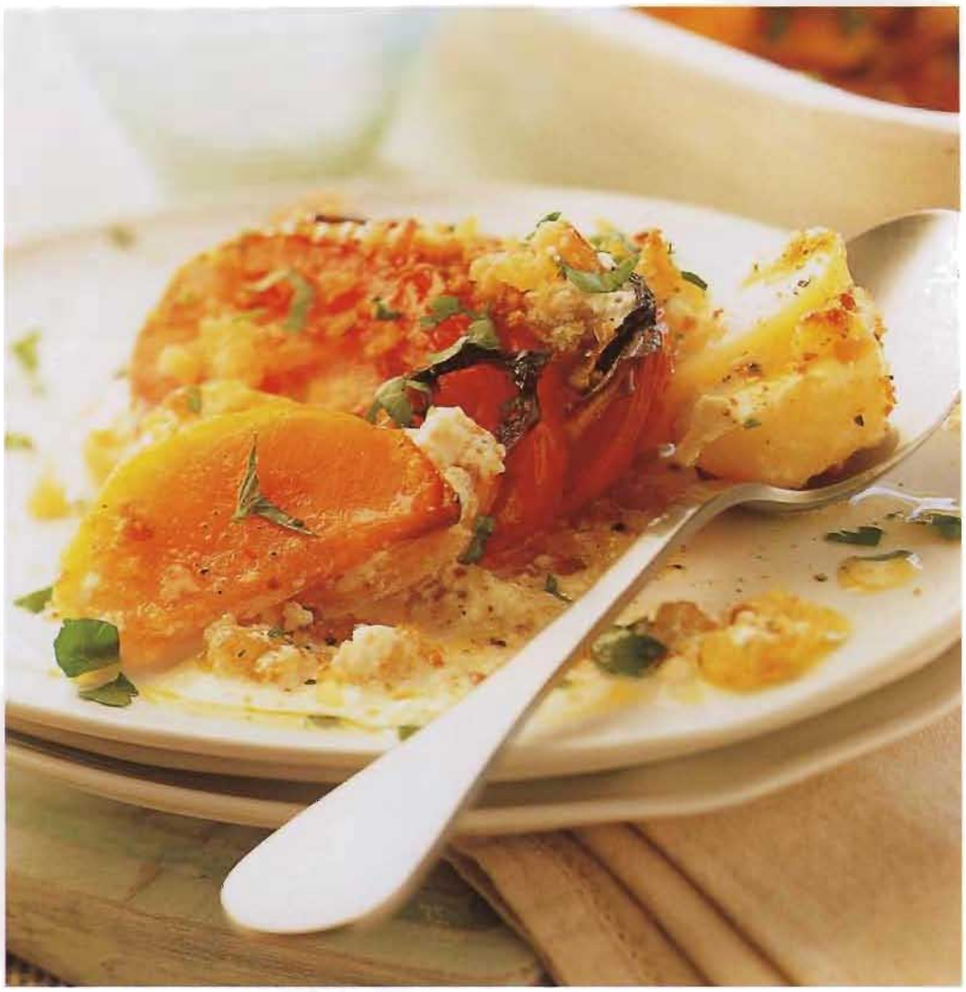
Pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 450 g de potiron épépiné et coupé en tranches d'1 cm d'épaisseur
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 450 g de poireaux coupés en biais en épaisses rondelles
- 700 g de tomates pelées et coupées en fines rondelles
- 1/2 cuil. à café de graines de cumin grillées et pilées
- 30 cl de crème fraîche liquide
- 1 piment rouge frais épépiné et émincé
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 1 cuil. à soupe de menthe fraîche hachée
- 2 cuil. à soupe de persil frais haché
- 4 cuil. à soupe de chapelure
- sel et poivre noir du moulin

VARIANTE

Vous pouvez donner un air de curry à ce gratin en ajoutant de la coriandre en poudre, puis en remplaçant la crème par du lait de coco, et enfin la menthe et le persil par de la coriandre fraîche.



1 Faites cuire le potiron non pelé à la vapeur 10 min. Lorsqu'il est tiède, pelez-le.

2 Chauffez la moitié de l'huile et faites revenir les poireaux à feu doux 5 à 6 min. Essayez de ne pas défaire les rondelles. Préchauffez le four à 190 °C (th. 6).

3 Disposez le potiron, les poireaux et les tomates en rangées dans un plat à gratin de 2 litres de contenance. Salez, poivrez, puis relevez avec le cumin.

4 Versez la crème dans une petite casserole et ajoutez le piment émincé et l'ail haché. Chauffez à feu doux jusqu'à ébullition, puis incorporez la menthe. Versez cette sauce uniformément sur les légumes.

5 Faites cuire le gratin au four 50 à 55 min, jusqu'à ce qu'il commence à bouillonner et à dorer. Parsemez alors de persil et de chapelure, puis arrosez avec le reste d'huile et remettez au four 15 à 20 min, jusqu'à ce que le dessus soit bien croustillant. Servez immédiatement.

MOUSSAKA VÉGÉTARIENNE

Servez cette variante très savoureuse de la moussaka classique avec du pain encore chaud et un verre de vin rouge bien charpenté.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

450 g d'aubergines coupées en rondelles
60 cl de bouillon de légumes
125 g de lentilles vertes
1 feuille de laurier
250 g de tomates fraîches
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail pressée
1 oignon émincé
250 g de champignons émincés
1 boîte de 400 g de pois chiches rincés et égouttés
1 boîte de 400 g de tomates concassées
2 cuil. à soupe de concentré de tomates
2 cuil. à café de basilic séché
30 cl de yaourt nature
3 œufs
50 g de beaufort ou de gruyère râpé
sel et poivre noir du moulin
quelques brins de persil plat, pour garnir

VARIANTE

Vous pouvez remplacer le yaourt par de la crème fraîche ou de la béchamel pour napper votre moussaka. Si vous êtes pressé, vous pouvez aussi utiliser une préparation en sachet.

1 Mettez les rondelles d'aubergine dans une passoire, saupoudrez-les de gros sel, couvrez et laissez dégorger 30 min pour éliminer l'amertume.

2 Mettez le bouillon et les lentilles dans une casserole avec le laurier. Couvrez, portez à ébullition et laissez frémir 20 min, afin que les lentilles soient tendres, sans s'écraser. Égouttez et gardez au chaud.

3 Pelez éventuellement les tomates fraîches, puis coupez-les en morceaux.

4 Chauffez 1 cuillerée à soupe d'huile et faites revenir l'ail et l'oignon 5 min en remuant. Ajoutez lentilles, champignons, pois chiches, tomates fraîches et en conserve, concentré, basilic et 3 cuillerées à soupe d'eau. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter à feu doux 10 min.

5 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rincez les rondelles d'aubergine, égouttez-les et séchez-les. Chauffez le reste d'huile et faites frire les aubergines 3 à 4 min, en les retournant une fois.

6 Salez et poivrez le mélange de lentilles. Alternez-le en couches avec des aubergines dans un plat à gratin, en commençant par les premières et en finissant par le second.

7 Battez le yaourt avec les œufs, salez, poivrez puis versez ce mélange sur les légumes. Parsemez de fromage râpé et faites cuire au four 45 min. Servez garni de quelques brins de persil plat.

GRATIN DE FOUGASSE ET DE TOMATES

Très pratique puisqu'on peut le préparer la veille, ce gratin d'inspiration italienne réjouira toute la famille, surtout en hiver.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 50 g de beurre ramolli
- 1 cuil. à soupe de *pesto* rouge
- 1 fougasse à l'ail et aux herbes
- 2 grosses tomates bien mûres coupées en rondelles
- 150 g de mozzarella coupée en fines lamelles
- 30 cl de lait
- 3 gros œufs
- 1 cuil. à café d'origan frais haché, plus un peu pour garnir
- 50 g de *pecorino romano* ou de *fontina* râpé
- sel et poivre noir du moulin

VARIANTE

Vous pouvez utiliser d'autres fromages pour ce gratin, comme du beaufort, du *bel paese* ou du *taleggio*, ou encore un chèvre doux.

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez le beurre et le *pesto* dans un bol. Coupez la fougasse en tranches que vous tartinez avec ce mélange sur un côté.

2 Dans un plat à gratin, disposez en alternance tranches de fougasse, rondelles de tomates et lamelles de mozzarella, de façon qu'elles se chevauchent légèrement.

3 Battez le lait avec les œufs et l'origan, salez et poivrez, puis versez ce mélange sur les autres ingrédients du gratin. Laissez reposer 5 min.

4 Parsemez de fromage râpé, puis faites cuire au four 40 min environ, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Servez immédiatement, dans le plat de cuisson, garni avec un peu d'origan haché.

MARMITE DE LÉGUMES AUX LENTILLES

Ce plat complet, facile à préparer, est délicieux servi avec du pain aillé. Si vous voulez mettre plus en valeur la saveur des tomates, ajoutez aux lentilles quelques tomates séchées au soleil.

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

1 cuil. à soupe d'huile d'olive ou de tournesol
2 poireaux coupés en rondelles
1 gousse d'ail pressée
4 branches de céleri émincées
2 carottes coupées en rondelles
2 navets coupés en dés
1 patate douce coupée en dés
250 g de rutabaga coupé en dés
200 g de lentilles brunes ou vertes
450 g de tomates pelées, épépinées et hachées
1 cuil. à soupe de thym frais haché
1 cuil. à soupe de marjolaine fraîche hachée
90 cl de bouillon de légumes
1 cuil. à soupe de Maïzena
3 cuil. à soupe d'eau
sel et poivre noir du moulin
pain grillé à l'ail, pour servir

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Chauffez l'huile et faites revenir les poireaux, l'ail et le céleri à feu doux 3 min, en remuant de temps en temps.

2 Ajoutez les carottes, les navets, la patate douce, le rutabaga, les lentilles, les tomates et les aromates. Mouillez avec le bouillon, salez et poivrez. Mélangez bien, puis portez à ébullition en remuant de temps en temps pour que les légumes n'attachent pas.

3 Couvrez et enfournez 50 min environ, jusqu'à ce que les légumes et les lentilles soient cuits. Une ou deux fois en cours de cuisson, sortez la cocotte du four pour remuer les légumes.

4 Sortez la cocotte du four. Dans un bol, diluez la Maïzena dans 3 cuillerées à soupe d'eau, puis incorporez-la aux légumes. Chauffez sur le feu et portez à ébullition pour que la sauce épaississe, puis laissez mijoter 2 min à feu doux tout en remuant. Servez dans des assiettes creuses préchauffées et accompagnez de pain grillé à l'ail.

CONSEIL

Contrairement aux lentilles corail qui sont décortiquées comme les pois cassés, les vertes et les brunes ne s'écrasent pas à la cuisson. La saveur des lentilles vertes est plus subtile, celle des brunes plus rustique.

PILAU AUX TOMATES, AUX PISTACHES ET AU SÉSAME

Voici un plat tout simple et néanmoins très parfumé, auquel la cardamome donne une note exotique.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 12 tomates fraîches (rondes ou olivettes)
- 1 poivron rouge
- 250 g de riz basmati complet
- 1 pincée de filaments de safran
- 60 cl de bouillon de légumes, ou moitié vin blanc et moitié eau
- 1 pincée de sel
- 4 à 5 gousses de cardamome
- 50 g de pistaches décortiqués et grossièrement hachées, éventuellement grillées
- 2 cuil. à soupe de graines de sésame ou de tournesol grillées

1 Plongez les tomates dans l'eau bouillante 30 s, puis passez-les sous l'eau froide. Pelez-les et coupez-les en morceaux.

2 Ouvrez le poivron en deux et retirez les graines. Placez le côté tranché sur la planche à découper et détaillez-le en morceaux.

3 Lavez le riz plusieurs fois à l'eau froide, puis égouttez-le et versez-le dans un saladier. Couvrez-le d'eau froide et laissez tremper 30 min.

4 Incorporez les filaments de safran au bouillon ou au mélange eau et vin.

5 Égouttez le riz, puis versez-le dans une casserole. Ajoutez le liquide safrané et portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez et laissez frémir 25 min. Pendant ce temps, ouvrez les gousses de cardamome, extrayez les graines et pilez-les.

6 Incorporez les tomates, le poivron et la cardamome au riz. Poursuivez la cuisson 5 à 10 min, jusqu'à ce que le riz soit cuit et tout le liquide absorbé. Si le liquide est absorbé avant que le riz soit cuit, rajoutez un peu d'eau. Il est en principe inutile d'égoutter le riz.

7 Versez le riz dans un plat et parsemez-le de pistaches et de graines de sésame ou de tournesol.

RIZ FRIT AUX LÉGUMES ROUGES

L'oignon rouge, le poivron rouge et les tomates cerises apportent autant à ce plat par leur couleur que par leur saveur.

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

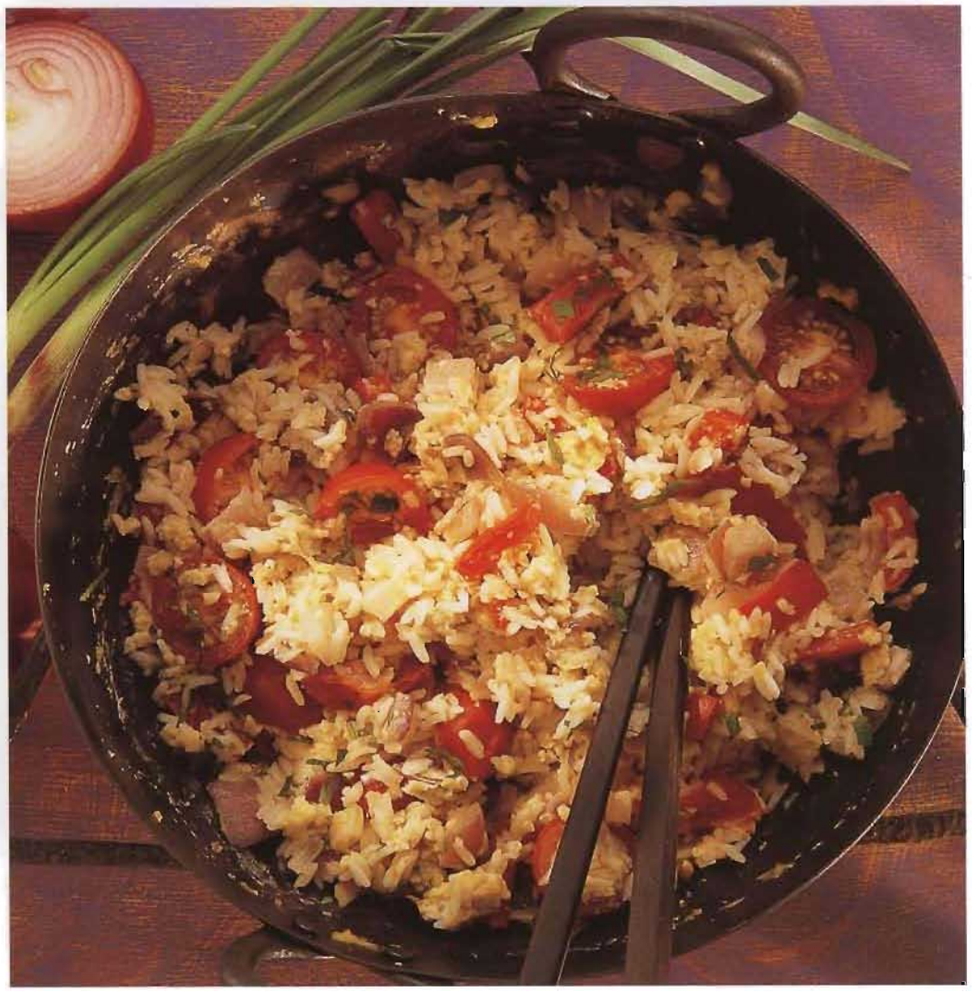
125 g de riz basmati
2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
1 petit oignon rouge haché
1 poivron rouge épépiné et haché
250 g de tomates cerises coupées en deux
2 œufs battus
sel et poivre noir du moulin
persil haché, pour garnir

VARIANTE

Vous pouvez remplacer le riz blanc par du riz complet. Le temps de cuisson est alors un peu plus long (comptez 25 à 30 min).

1 Lavez le riz plusieurs fois à l'eau froide, puis égouttez-le bien. Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition, versez le riz et faites-le cuire 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'il soit tendre.

2 Dans le même temps, chauffez l'huile dans un wok. Lorsqu'elle est très chaude, ajoutez l'oignon et le poivron et faites-les revenir 2 à 3 min. Incorporez les tomates cerises et faites sauter encore 2 min.



3 Cassez les œufs dans une jatte et battez-les jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

4 Versez les œufs dans le wok, laissez cuire 30 s sans remuer puis, lorsqu'ils commencent à se solidifier, brouillez-les.

5 Égouttez bien le riz, puis versez-le dans le wok et mélangez-le aux légumes. Poursuivez la cuisson 3 min sans cesser de remuer. Salez et poivrez, parsemez de persil haché et servez.

RIZ À LA PROVENÇALE

L'un des attraits de la cuisine provençale tient à sa palette de couleurs : le rouge des tomates se marie à merveille avec le violet des aubergines et le vert des courgettes.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 oignons
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra ou de tournesol
- 250 g de riz complet longs grains
- 2 cuil. à café de graines de moutarde
- 60 cl de bouillon de légumes
- 1 gros poivron rouge ou 2 petits épépinés et coupés en morceaux
- 1 petite aubergine coupée en dés
- 2 ou 3 courgettes coupées en rondelles
- 12 tomates cerises environ
- 5 à 6 feuilles de basilic frais déchirées à la main
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 4 cuil. à soupe de vin blanc
- 4 cuil. à soupe de *passata* (purée de tomates) ou de jus de tomate
- 2 œufs durs coupés en quartiers
- 8 olives vertes farcies, émincées
- 1 cuil. à soupe de câpres
- 3 tomates séchées au soleil conservées dans l'huile, égouttées et émincées (facultatif)
- gros sel et poivre noir du moulin

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Hachez grossièrement 1 oignon. Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile, puis faites revenir l'oignon à feu doux 5 à 6 min.

2 Ajoutez le riz et les graines de moutarde. Chauffez en remuant 2 min, puis mouillez avec le bouillon et salez légèrement. Portez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et laissez frémir 35 min, jusqu'à ce que le riz soit tendre et assez sec.

3 Dans le même temps, coupez l'autre oignon en quartiers, puis mettez-les dans un plat à four avec le poivron, l'aubergine, les courgettes et les tomates cerises. Parsemez de basilic et d'ail, arrosez avec le reste d'huile, salez et poivrez. Faites rôtir les légumes 15 à 20 min, jusqu'à ce qu'ils commencent à griller, en remuant à mi-cuisson. Sortez-les du four, puis baissez la température à 180 °C (th. 6).

4 Versez le riz dans une cocotte en terre, couvrez avec les légumes et leur jus de cuisson, puis mouillez du vin blanc mélangé à la *passata* ou au jus de tomate.

5 Disposez les quartiers d'œufs durs sur les légumes, garnissez avec les olives, les câpres et les tomates séchées. Parsemez de quelques noisettes de beurre, couvrez et remettez au four 15 à 20 min, afin que le plat soit bien chaud. Servez dans des assiettes creuses préchauffées.

RIZ À LA TOMATE

Cette recette prouve qu'il n'est pas indispensable de choisir des ingrédients sophistiqués ou des techniques compliquées pour préparer un vrai régal.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

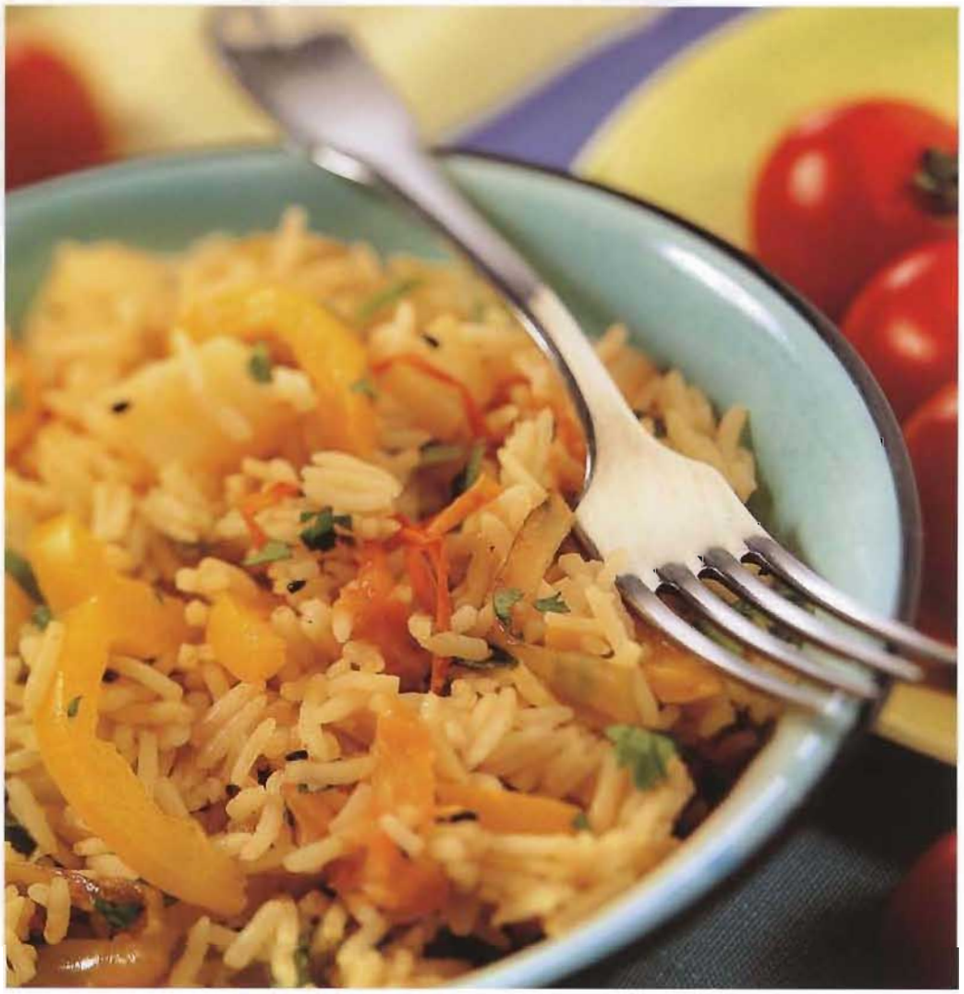
- 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- 1/2 cuil. à café de graines d'oignon (*kalougi* dans les épiceries indiennes)
- 1 oignon coupé en rondelles
- 4 tomates coupées en rondelles
- 1 poivron jaune ou orange épépiné et émincé
- 1 cuil. à café de gingembre frais râpé
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil. à café de piment en poudre
- 1 pomme de terre coupée en dés
- 1 cuil. à café et 1/2 de sel
- 250 à 300 g de riz basmati que vous aurez fait tremper
- 75 cl d'eau
- 2 à 3 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée

1 Chauffez l'huile et faites revenir les graines d'oignon 30 s. Mettez les rondelles d'oignon à blondir 5 min environ.

2 Incorporez les tomates, le poivron, le gingembre, l'ail, le piment, la pomme de terre et le sel et faites sauter le tout à feu moyen encore 5 min.

3 Égouttez le riz, versez-le dans la casserole, puis tournez avec une cuillère en bois jusqu'à ce que les grains soient bien enrobés. Versez l'eau, portez à ébullition, puis baissez le feu, remuez bien, couvrez et laissez cuire le riz 12 à 15 min.

4 Retirez la casserole du feu, sans la découvrir, et laissez reposer le riz 5 min. Incorporez la coriandre hachée. Servez dans des assiettes creuses préchauffées, en aérant délicatement le riz à la fourchette. Ajoutez un peu de coriandre sur chaque assiette si vous le souhaitez.



RIZ INDIEN AUX TOMATES ET AUX ÉPINARDS

Plus aromatique que pimenté, ce riz à l'indienne est parfait pour les palais délicats. Vous pouvez le servir seul, ou bien avec plusieurs autres petits plats.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- 15 g de beurre clarifié (ou classique)
- 2 gousses d'ail pressées
- 1 oignon haché
- 5 tomates pelées, épépinées et hachées
- 250 g de riz basmati complet que vous aurez fait tremper
- 2 cuil. à café de *dhana jeera* en poudre ou 1 cuil. à café de coriandre en poudre et 1 cuil. à café de cumin en poudre
- 2 carottes grossièrement râpées
- 90 cl de bouillon de légumes
- 250 g de pousses d'épinards lavées
- 100 g de noix de cajou non salées mais grillées
- sel et poivre noir du moulin

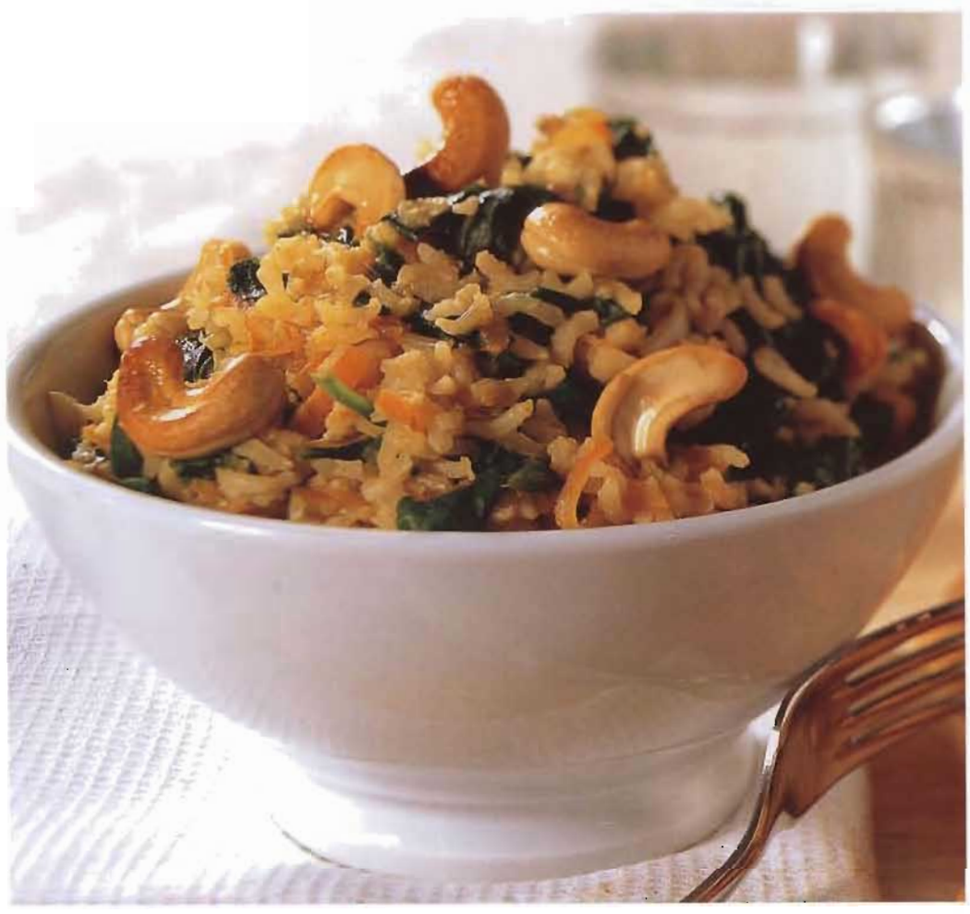
1 Chauffez l'huile et le beurre clarifié dans une cocotte, puis faites blondir l'ail et l'oignon 5 min. Ajoutez les tomates et faites-les revenir en remuant jusqu'à ce que le mélange commence à se lier.

2 Égouttez le riz, versez-le dans la cocotte et chauffez à feu doux en remuant, jusqu'à ce que les grains soient bien enrobés de tomate.

3 Incorporez le *dhana jeera* ou le mélange coriandre et cumin en poudre, puis les carottes râpées. Salez et poivrez, mouillez avec le bouillon et remuez bien.

4 Portez à ébullition, puis couvrez et laissez frémir à feu doux 20 à 25 min, jusqu'à ce que le riz soit tendre. Posez les pousses d'épinard sur le riz, couvrez à nouveau et poursuivez la cuisson 2 à 3 min, jusqu'à ce que les épinards soient flétris.

5 Mélangez les épinards au riz et rectifiez l'assaisonnement. Parsemez de noix de cajou et servez aussitôt dans des assiettes préchauffées.



CONSEIL

Si vous ne trouvez pas de pousses d'épinards, prenez des épinards frais, retirez les tiges et hachez grossièrement les feuilles. Vous pouvez aussi les remplacer par des feuilles de bette, plus douces et moins acides (pensez à retirer les côtes).

RIZ À LA MEXICAINE

On trouve différentes versions de ce riz à la tomate très parfumé, qui rappelle le riz à l'espagnole, dans toute l'Amérique du Sud.

Pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS

250 à 300 g de riz longs grains
1 boîte de 400 g de tomates concassées avec leur jus
1/2 oignon grossièrement haché
2 gousses d'ail grossièrement hachées
2 cuil. à soupe d'huile végétale, si possible de l'huile d'olive
25 cl de bouillon de légumes
1/2 cuil. à café de sel
3 piments frais
150 g de petits pois surgelés
poivre noir du moulin

1 Mettez le riz dans un grand saladier et couvrez-le d'eau bouillante. Remuez une fois, puis laissez reposer 10 min. Versez-le ensuite dans une passoire au-dessus de l'évier, rincez-le à l'eau froide puis égouttez-le à nouveau. Laissez-le s'égoutter dans la passoire.

2 Pendant ce temps, versez les tomates avec leur jus dans le bol d'un mixer, ajoutez l'ail et l'oignon et mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

3 Chauffez l'huile, versez le riz et faites-le sauter à feu moyen jusqu'à ce qu'il prenne une belle couleur dorée. Remuez de temps en temps avec une spatule en bois pour qu'il n'attache pas.

4 Ajoutez la purée de tomates et chauffez à feu moyen en remuant jusqu'à ce que tout le liquide ait été absorbé. Mouillez avec le bouillon, salez, puis ajoutez les piments entiers et les petits pois. Poursuivez la cuisson en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé et que le riz soit tendre.

5 Retirez du feu, couvrez et laissez reposer le riz au chaud pendant 5 à 10 min. Enlevez les piments, aérez le riz à la fourchette et servez dans des assiettes creuses préchauffées, parsemé de poivre fraîchement moulu. Vous pouvez utiliser les piments pour la garniture.

CONSEIL

Ne remuez pas le riz trop souvent après avoir ajouté le bouillon, vous risqueriez de briser les grains et de libérer l'amidon.

RIZ ET HARICOTS ROUGES À LA TOMATE, SALSA À L'AVOCAT

L'association du riz et des haricots, chère aux Mexicains, constitue un délicieux repas. Servez ce riz avec des tortillas et une sauce relevée, ou bien en accompagnement d'un ragoût épicé.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

40 g de haricots rouges secs
ou 75 g de haricots en conserve
rincés et égouttés
8 tomates coupées en deux
et épépinées
2 gousses d'ail hachées
1 oignon coupé en rondelles
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
250 g de riz complet longs grains rincé
60 cl de bouillon de légumes
2 carottes coupées en dés
75 g de haricots verts
sel et poivre noir du moulin
4 tortillas de blé et crème fraîche,
pour servir

Pour la salsa à l'avocat

1 avocat
le jus d'1 citron vert
1 petit oignon rouge coupé en dés
1 petit piment rouge frais épépiné
et haché
1 cuil. à soupe de coriandre fraîche
hachée

1 Si vous utilisez des haricots secs, couvrez-les d'eau froide et laissez-les tremper toute la nuit. Le lendemain, égouttez et rincez bien. Versez dans une casserole, couvrez d'eau et portez à ébullition. Faites cuire à gros bouillons 10 min, puis baissez le feu et laissez frémir 40 à 50 min afin qu'ils soient tendres. Égouttez et réservez.

2 Préparez la sauce : pelez l'avocat, coupez la chair en dés et arrosez-la de jus de citron vert. Ajoutez l'oignon, le piment et la coriandre et mélangez bien.

3 Préchauffez le gril. Mettez les tomates, l'ail et l'oignon sur une plaque du four, arrosez avec 1 cuillerée à soupe d'huile et remuez bien. Faites griller les légumes 10 min, jusqu'à ce que les tomates et les oignons aient ramolli, en les retournant une fois. Laissez refroidir. Chauffez le reste d'huile dans une casserole, ajoutez le riz et faites-le légèrement dorer 2 min.

4 Réduisez les tomates, l'ail et l'oignon en purée au mixer, puis ajoutez-les au riz et poursuivez la cuisson 2 min, en remuant fréquemment. Versez le bouillon de légumes, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux 20 min, en remuant de temps en temps.

5 Incorporez 2 cuillerées à soupe de haricots rouges à la sauce, et le reste dans le riz avec les carottes et les haricots verts. Faites cuire le tout 10 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Salez et poivrez. Retirez du feu et laissez reposer à couvert 15 min.

6 Réchauffez les tortillas et posez-en une sur chaque assiette. Déposez un peu de riz aux haricots sur chacune, et servez immédiatement, accompagné de sauce à l'avocat et de crème fraîche.

COUSCOUS AUX ŒUFS ET À LA TOMATE

Il existe de nombreuses recettes végétariennes faciles à réaliser dans la cuisine du Moyen-Orient, notamment avec le couscous précuit que l'on trouve aujourd'hui dans le commerce.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

700 g de tomates olivettes grossièrement hachées
4 gousses d'ail hachées
5 cuil. à soupe d'huile d'olive
1/2 piment frais épépiné et haché
2 cuil. à café de sucre roux en poudre
4 œufs
1 gros oignon haché
2 branches de céleri finement émincées
50 g de raisins secs
200 g de couscous précuit
35 cl de bouillon de légumes très chaud
sel et poivre noir du moulin

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Étalez les tomates et l'ail dans un plat, arrosez avec 2 cuillerées à soupe d'huile, parsemez de piment haché, saupoudrez de sucre roux, salez, poivrez et enfournez 20 min.

2 Faites cuire les œufs dans l'eau bouillante 4 min, puis plongez-les dans l'eau froide et laissez-les refroidir. Écalez-les délicatement.

3 Chauffez 1 à 2 cuillerées à soupe d'huile dans une cocotte et faites revenir l'oignon et le céleri. Retirez du feu, ajoutez les raisins secs, le couscous et le bouillon chaud. Laissez reposer jusqu'à ce que tout le liquide ait été absorbé. Remuez délicatement, rajoutez un peu de bouillon chaud si besoin, salez et poivrez. Versez dans un grand plat préchauffé, glissez les œufs sous la semoule et couvrez de papier aluminium. Gardez au chaud dans le four.

4 Sortez les tomates du four et passez-les au tamis. Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'eau bouillante et le reste d'huile d'olive, puis mélangez bien de façon à obtenir une sauce épaisse et onctueuse.

5 Sortez le plat du four, puis déposez un peu de sauce tomate au-dessus de chaque œuf. Servez immédiatement, le reste de sauce proposé à part.

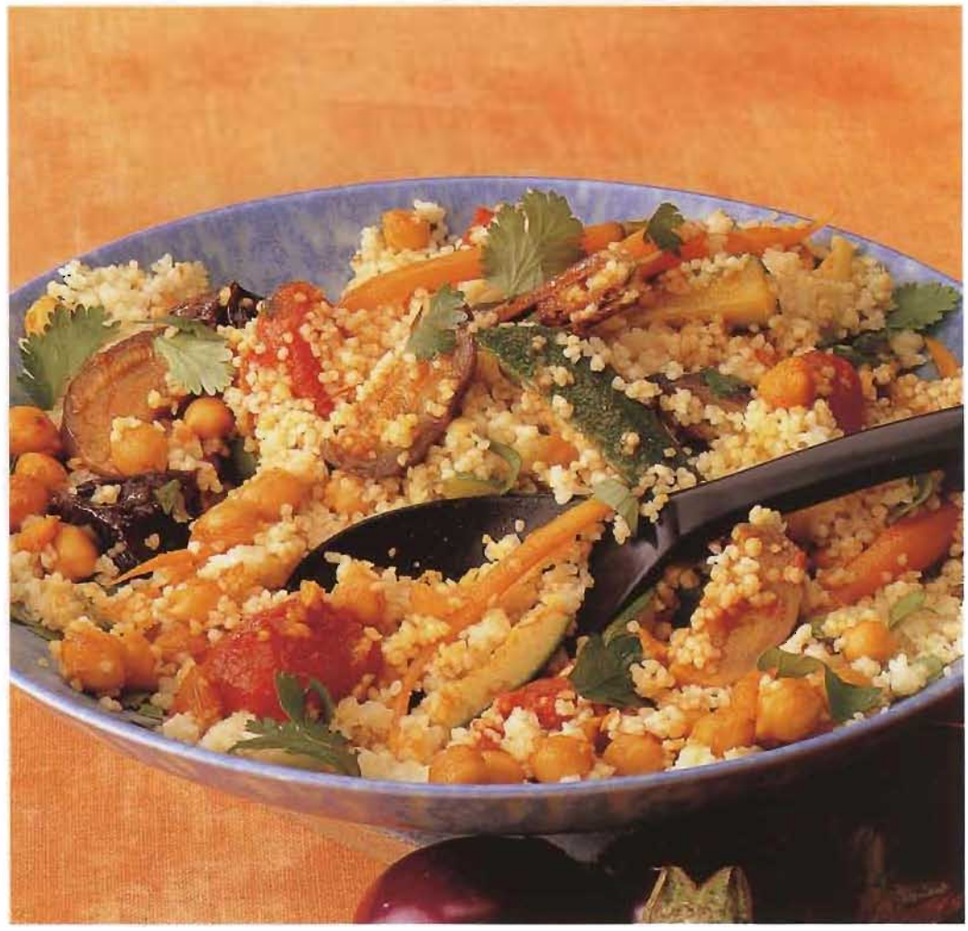
COUSCOUS AUX LÉGUMES ET AUX PRUNEAUX

Ce grand classique de la cuisine du Maghreb généreusement garni de tomates et de pruneaux constitue un excellent plat végétarien.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra ou de tournesol
- 2 gousses d'ail pressées
- 1 oignon haché
- 1 cuil. à café de cumin en poudre
- 1 cuil. à café de paprika
- 1 boîte de 400 g de tomates concassées
- 30 cl de bouillon de légumes
- 1 bâton de cannelle
- 1 bonne pincée de filaments de safran
- 4 mini-aubergines coupées en quatre
- 8 mini-courgettes coupées en deux
- 8 mini-carottes
- 250 g de couscous que vous aurez fait tremper
- 1 boîte de 400 g de pois chiches rincés et égouttés
- 175 g de pruneaux
- 3 cuil. à soupe de persil frais haché
- 3 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée
- 2 à 3 cuil. à soupe de harissa



CONSEILS

• Si vous ne trouvez pas de mini-légumes, choisissez-en de petite taille et émincez-les finement.

• Lorsque vous choisissez une passoire ou un tamis pour faire cuire votre semoule à la vapeur, vérifiez qu'il épouse parfaitement la forme de la casserole dans laquelle vous comptez faire cuire les légumes.

1 Chauffez l'huile d'olive dans une grande casserole et faites blondir l'ail et l'oignon à feu doux 5 min. Ajoutez le cumin et le paprika et chauffez en remuant 1 min.

2 Ajoutez les tomates, le bouillon, le bâton de cannelle, le safran, les aubergines, les courgettes et les carottes, puis recouvrez les légumes d'eau. Salez, portez à ébullition, puis couvrez, baissez le feu et poursuivez la cuisson 20 min, jusqu'à ce que les légumes soient juste tendres.

3 Tapissez une passoire de mousseline et faites cuire la semoule à la vapeur selon les instructions de l'emballage. Ajoutez les pois chiches et les pruneaux aux légumes, et poursuivez la cuisson encore 5 min.

4 Placez le couscous sur la casserole de légumes, couvrez et laissez 5 min afin que la semoule soit bien chaude.

5 Incorporez le persil et la coriandre aux légumes. Versez la semoule sur un plat, puis disposez les légumes dessus à l'aide d'une écumoire. Arrosez avec un peu de jus de cuisson et mélangez.

6 Diluez la harissa dans le reste de jus de cuisson et servez séparément.

PÂTES À LA SAUCE TOMATE PIMENTÉE

Dans le Latium, la région d'Italie d'où elle est originaire, on appelle cette sauce arrabiata, *ce qui signifie « enragée », à cause du piquant que lui donne le piment.*

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

500 g de *sugocasa* (voir Conseil)
2 gousses d'ail pressées
15 cl de vin blanc sec
1 cuil. à soupe de concentré de tomates séchées au soleil
1 piment rouge frais
300 g de *penne* ou de *tortiglioni*
4 cuil. à soupe de persil plat frais finement haché
sel et poivre noir du moulin
pecorino fraîchement râpé, pour servir

CONSEIL

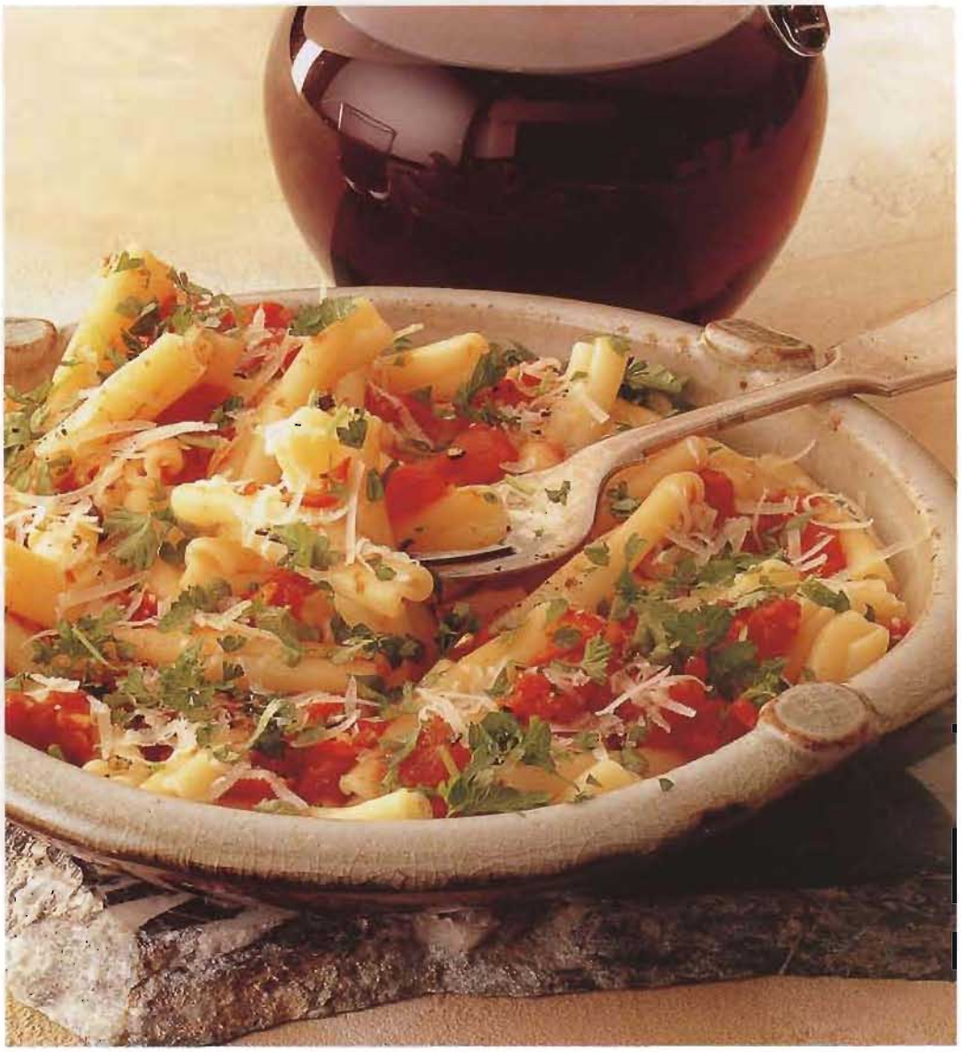
La *sugocasa* est une sorte de purée de tomates plus épaisse que la *passata*.

1 Mélangez la *sugocasa*, l'ail, le vin, le concentré de tomates et le piment. Portez à ébullition, couvrez, puis laissez mijoter à feu doux en remuant de temps en temps.

2 Versez les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée, baissez le feu puis faites-les cuire *al dente* 10 à 12 min.

3 Retirez le piment de la sauce et ajoutez 2 cuillerées à soupe de persil. Rectifiez l'assaisonnement. Pour une sauce plus relevée, hachez une partie du piment, voire la totalité, et incorporez-le à la sauce.

4 Égouttez les pâtes et transférez-les dans un grand plat préchauffé. Ajoutez la sauce, mélangez bien et servez immédiatement, parsemé de *pecorino* râpé et du reste de persil haché.



PAGLIA E FIENO À LA TRÉVISE ET AUX TOMATES SÉCHÉES AU SOLEIL

Voici une recette légère, en vogue dans les restaurants italiens à succès où on l'apprécie pour son originale association de couleurs : une sauce tomate rouge sur un lit de pâtes bicolores. En revanche, sa préparation nécessite un peu de temps.

Pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 350 g de *paglia e fieno* (ou des tagliatelles de deux couleurs différentes)
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra ou de tournesol
- 2 cuil. à soupe de concentré de tomates séchées au soleil
- 2 tomates séchées au soleil et conservées dans l'huile d'olive, coupées en fines lamelles
- 40 g de trévise coupée en julienne
- 3 cuil. à soupe de pignons
- 4 à 6 oignons nouveaux coupés en fines rondelles
- sel et poivre noir du moulin

1 Faites cuire les pâtes dans 2 casseroles distinctes pour séparer les couleurs. Dans une poêle, chauffez 1 cuillerée à soupe d'huile, puis ajoutez le concentré et les tomates séchées.

2 Prélevez 2 louches de l'eau de cuisson des pâtes afin de mouiller la préparation à base de tomates.

3 Laissez mijoter jusqu'à ce que cette sauce ait légèrement réduit, en remuant constamment. Incorporez la trévise, puis vérifiez l'assaisonnement. Poursuivez la cuisson à feu doux.

4 Égouttez les pâtes et remettez-les dans leur casserole respective. Réservez. Faites griller les pignons à sec dans une poêle antiadhésive 1 à 2 min, à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Réservez.

5 Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile environ dans chaque casserole de pâtes et chauffez à feu moyen à vif, en remuant, jusqu'à ce que les pâtes soient luisantes.

6 Répartissez les pâtes vertes et blanches dans les assiettes préchauffées, puis versez au centre de chacune 1 cuillerée de sauce aux tomates séchées et à la trévise. Parsemez de rondelles d'oignons nouveaux et de pignons, et servez immédiatement.

CONSEIL

Si vous trouvez la présentation trop compliquée, vous pouvez mélanger la sauce et les 2 types de pâtes dans le plat avant de servir, puis décorez d'oignons nouveaux et de pignons.

TORTIGLIONI AUX TOMATES, CHAMPIGNONS DES BOIS ET HERBES FRAÎCHES

La sauce bien parfumée qui accompagne ces pâtes est préparée avec peu de produits frais (aromates et échalotes uniquement). Elle est donc parfaite pour un repas en fin de semaine, lorsque vos provisions s'épuisent.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

30 g de champignons des bois séchés
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 échalotes finement hachées
2 gousses d'ail pressées
quelques brins de marjolaine fraîche hachée, plus un peu pour garnir
1 poignée de persil plat frais haché
2 cuil. à soupe de beurre
1 boîte de 400 g de tomates concassées
400 g de *rigatoni*
25 g de parmesan râpé de frais, plus un peu pour servir
sel et poivre noir du moulin

1 Mettez les champignons séchés dans un bol d'eau tiède et laissez-les tremper 15 à 20 min. Versez-les ensuite dans un tamis posé sur un bol et pressez-les avec les doigts pour en exprimer le plus de jus possible.

2 Chauffez l'huile, puis faites revenir les échalotes, l'ail et les aromates à feu doux, en remuant fréquemment, 5 min environ. Ajoutez les champignons et le beurre, puis remuez jusqu'à ce que le beurre ait fondu.

3 Incorporez les tomates et le jus des champignons. Portez à ébullition, puis couvrez, baissez le feu et laissez mijoter 20 min environ, en remuant de temps en temps. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes selon les instructions portées sur l'emballage.

4 Rectifiez l'assaisonnement de la sauce. Égouttez les pâtes, en gardant un peu d'eau de cuisson, puis transférez-les dans un grand plat préchauffé. Incorporez la sauce et le parmesan râpé, puis mélangez bien. Ajoutez un peu d'eau de cuisson si vous préférez une sauce plus fluide. Servez immédiatement, garni de marjolaine et de parmesan râpé, que vous pouvez aussi proposer à part.

VARIANTES

• Si vous avez une bouteille de vin entamée, blanc ou rouge, ajoutez-en 1 goutte en même temps que les tomates.
• Quelques cuillerées de crème fraîche ou de mascarpone juste avant de servir donneront une sauce plus riche.

RIGATONI AUX TOMATES ET AUX HERBES FRAÎCHES

La réussite de ce plat de pâtes coloré repose sur la saveur des tomates italiennes en conserve et des aromates de toute première fraîcheur. L'idéal est bien sûr d'utiliser des tomates fraîches pelées et réduites en purée. Ajoutez un peu de sucre si elles ne sont pas d'une maturité parfaite.

Pour 6 à 8 personnes

INGRÉDIENTS

1 oignon
1 carotte
1 branche de céleri
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail finement émincée
quelques feuilles de basilic, de thym et d'origan ou de marjolaine
2 boîtes de 400 g de tomates olivettes italiennes concassées
1 cuil. à soupe de concentré de tomates séchées au soleil
1 cuil. à café de sucre en poudre
6 cuil. à soupe environ de vin blanc sec ou rouge (facultatif)
700 g de *rigatoni*
sel et poivre noir du moulin
copeaux de parmesan, pour servir

CONSEIL

Pour cette recette, il est préférable d'utiliser des pâtes en forme de gros tubes qui retiennent bien la sauce. Si vous ne trouvez pas de *rigatoni,* choisissez des *tortiglioni* ou des *penne rigate.*

1 Hachez finement l'oignon, la carotte et le céleri à l'aide d'un mixer ou avec un couteau bien tranchant.

2 Chauffez l'huile d'olive et faites revenir l'ail à feu doux 1 à 2 min, sans le laisser roussir.

3 Ajoutez les légumes hachés et les herbes fraîches (réservez quelques feuilles pour la garniture) et poursuivez la cuisson à feu doux 5 à 7 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés.

4 Incorporez les tomates concassées, le concentré et le sucre, et mouillez éventuellement de vin. Salez et poivrez. Portez à ébullition en tournant, puis baissez le feu et laissez mijoter doucement 45 min environ, en remuant souvent.

5 Faites cuire les pâtes pendant 10 à 12 min dans de l'eau bouillante légèrement salée. Égouttez-les et mettez-les dans un plat préchauffé. Versez la sauce dessus et mélangez bien. Garnissez avec les aromates réservés et servez immédiatement, accompagné de copeaux de parmesan.

SPAGHETTIS À LA SAUCE AUX TOMATES FRAÎCHES

La chaleur des pâtes libère tous les parfums de cette sauce savoureuse. Utilisez seulement des olivettes rouges et bien tendres, ou de grosses tomates charnues type beefsteak bien mûres, car le parfum des tomates est essentiel dans la saveur de la sauce.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 700 g d'olivettes italiennes bien mûres ou de tomates cerises très douces
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra ou de tournesol
- 1 oignon finement haché
- 350 g de spaghettis frais ou secs
- 1 petite poignée de feuilles de basilic frais
- sel et poivre noir du moulin
- copeaux de parmesan, pour servir

CONSEILS

• Les tomates idéales pour cette recette sont les olivettes italiennes de la variété San Marzano. Lorsqu'elles sont bien mûres, leur peau très fine est facile à retirer.

• En Italie, on prépare souvent de grandes quantités de cette sauce en été, puis on la congèle pour un usage ultérieur. Laissez-la refroidir, puis congelez-la par petites quantités dans des récipients rigides. Décongelez-la avant de la réchauffer.

1 Avec un couteau pointu, entaillez la base des tomates en croix, puis plongez-les 30 s environ dans l'eau bouillante. Sortez-les avec une écumoire, plongez-les dans l'eau froide, puis égouttez-les bien. La peau aura commencé à se détacher de la base : retirez-la complètement.

2 Posez les tomates sur une planche à découper et coupez-les en quatre, puis en huit et hachez-les le plus finement possible.

3 Chauffez l'huile et faites revenir l'oignon à feu doux 5 min environ, en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'il ait ramolli et blondi.

4 Ajoutez les tomates, salez et poivrez. Portez à ébullition, puis baissez le feu et couvrez. Poursuivez la cuisson à feu très doux 30 à 40 min, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la sauce soit bien épaisse.

5 Pendant ce temps, faites cuire les pâtes selon les instructions portées sur l'emballage. Ciselez finement le basilic, ou bien déchirez-le à la main.

6 Retirez la sauce du feu, puis incorporez le basilic et rectifiez l'assaisonnement. Égouttez les pâtes, puis transférez-les dans un plat préchauffé, ajoutez la sauce et mélangez le tout. Servez aussitôt, en proposant des copeaux de parmesan à part.

GNOCCHIS DE POMMES DE TERRE, SAUCE TOMATE AU BEURRE

Les gnocchis, qui constituent une excellente alternative aux pâtes, sont ici accommodés avec une sauce aux tomates fraîches toute simple mais néanmoins délicieuse.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

700 g de pommes de terre farineuses
2 jaunes d'œufs
75 g de farine blanche
4 cuil. à soupe de persil finement haché, pour garnir

Pour la sauce

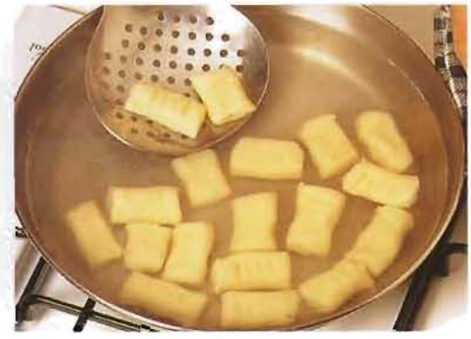
25 g de beurre fondu
450 g d'olivettes pelées, épépinées et hachées
sel

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Brossez les pommes de terre, puis faites-les cuire au four en robe des champs 1 h environ, afin qu'elles soient tendres quand vous les piquez avec une fourchette.

2 Ouvrez les pommes de terre encore tièdes en deux et appuyez doucement sur la peau pour faire tomber la chair dans un saladier, ou prélevez-la avec une cuillère. Écrasez bien et salez légèrement, puis incorporez les jaunes d'œufs avec une fourchette ou une cuillère.

3 Ajoutez la farine et mélangez pour obtenir une pâte assez sèche. Posez-la sur un plan de travail fariné et pétrissez-la 5 min, afin qu'elle soit souple et homogène.

4 Façonnez des boudins de pâte et coupez-les en bouchées sur lesquelles vous appuyez les dents d'une fourchette pour obtenir des stries. Posez ensuite les gnocchis sur un plan de travail fariné.



5 Préchauffez le four à 140 °C (th. 4). Faites cuire les gnocchis 10 min environ dans une eau légèrement salée à peine frémissante, puis retirez-les à l'aide d'une écumoire, égouttez-les et transférez-les dans un plat. Couvrez et enfournez-les pour les garder au chaud.

6 Préparez la sauce : chauffez le beurre 1 min dans une petite casserole, ajoutez les tomates et faites-les cuire à feu doux jusqu'à ce qu'elles commencent à rendre leur jus. Parsemez les gnocchis de persil haché et servez-les avec cette sauce.

MÉLI-MÉLO MÉDITERRANÉEN DE LÉGUMES À LA SAUCE TOMATE

Voici un plat unique délicieusement aillé et épicé, facile à préparer pour régaler de nombreux convives.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra ou de tournesol
- 1 gros oignon haché
- 2 aubergines petites à moyennes coupées en dés
- 4 courgettes détaillées en petits morceaux
- 2 poivrons rouges, verts ou jaunes, épépinés et hachés
- 125 g de petits pois frais ou surgelés
- 125 g de haricots verts
- 1 boîte de 200 g de flageolets rincés et égouttés
- 450 g de pommes de terre nouvelles épluchées et coupées en dés
- 1/2 cuil. à café de cannelle en poudre
- 1/2 cuil. à café de cumin en poudre
- 1 cuil. à café de paprika
- 4 à 5 tomates pelées
- 1 boîte de 400 g de tomates concassées
- 2 cuil. à soupe de persil frais haché
- 3 à 4 gousses d'ail pressées
- 35 cl de bouillon de légumes
- sel et poivre noir du moulin
- olives noires et persil frais, pour garnir

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6). Chauffez 3 cuillerées à soupe d'huile et faites dorer l'oignon. Mettez les aubergines à sauter 3 min, puis incorporez courgettes, poivrons, petits pois, haricots, flageolets, pommes de terre et épices. Salez, poivrez, puis faites revenir 3 min en remuant constamment.

2 Coupez les tomates en deux, retirez les graines, puis hachez-les menu et mettez-les dans un saladier. Incorporez les tomates en conserve, le persil haché, l'ail pressé et le reste d'huile d'olive. Versez les légumes sautés dans un plat à gratin et lissez le dessus.

3 Mouillez les légumes avec le bouillon, puis nappez de sauce tomate.

4 Couvrez le plat avec du papier aluminium, puis enfournez-le 30 à 40 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Servez ce méli-mélo chaud, garni d'olives noires et de persil.

RAGOÛT DE LÉGUMES À LA LIBANAISE

Ce plat traditionnel libanais, apprécié dans tout le bassin méditerranéen, doit beaucoup à la saveur des tomates et des épices.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

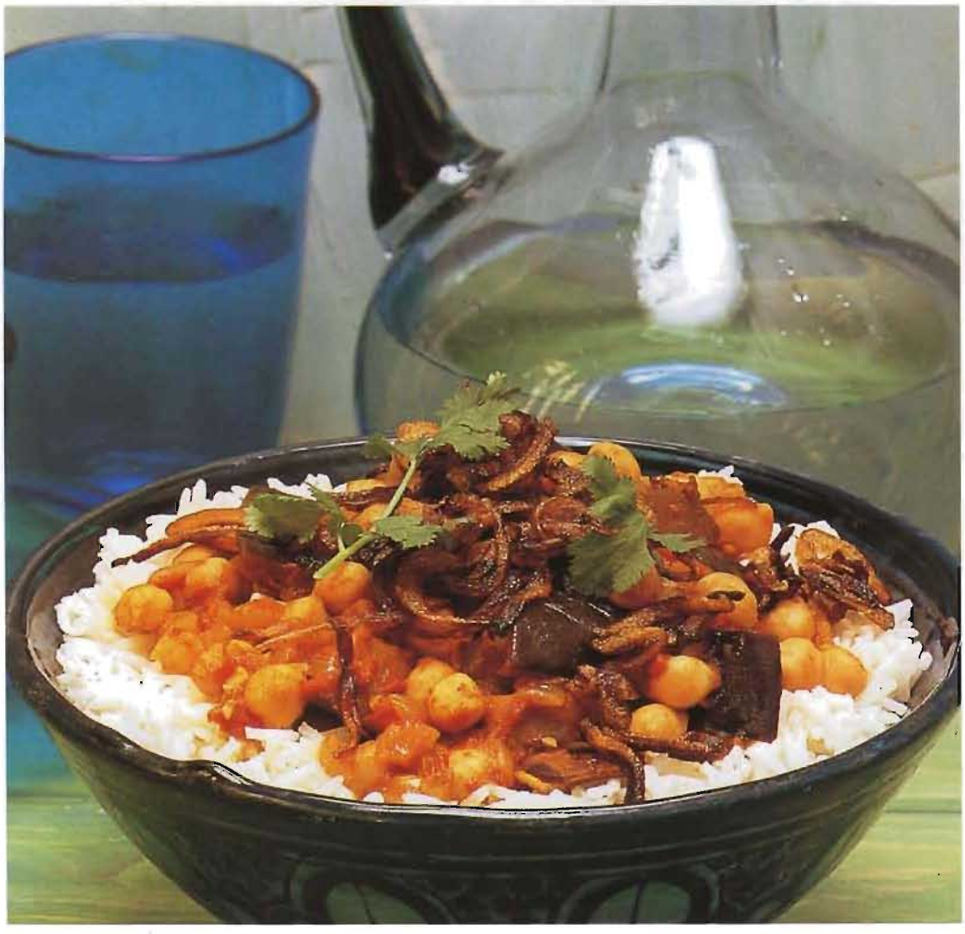
3 grosses aubergines coupées en dés
200 g de pois chiches que vous aurez fait tremper
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
3 gousses d'ail hachées
2 gros oignons hachés
1/2 cuil. à café de cumin en poudre
1/2 cuil. à café de cannelle en poudre
1/2 cuil. à café de coriandre en poudre
3 boîtes de 400 g de tomates concassées
200 g de tomates fraîches hachées
sel et poivre noir du moulin
riz blanc, pour servir

Pour la garniture

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail émincée
1 oignon émincé
quelques brins de coriandre fraîche

1 Mettez les aubergines dans une passoire posée dans l'évier, salez et laissez dégorger 30 min pour éliminer toute trace d'amertume. Rincez à l'eau froide et séchez au papier absorbant. Égouttez les pois chiches, mettez-les dans une casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et laissez frémir 1 h environ, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez-les bien.

2 Chauffez l'huile et faites blondir l'ail et l'oignon à feu doux. Ajoutez les épices et faites sauter le tout quelques secondes sans cesser de remuer. Incorporez les aubergines et mélangez bien pour les enrober d'épices et d'oignon. Faites-les revenir 5 min, puis ajoutez les tomates et les pois chiches. Salez et poivrez, puis couvrez et laissez mijoter 20 min.



3 Pour la garniture, chauffez l'huile. Lorsqu'elle est très chaude, mettez l'ail et l'oignon émincés à dorer jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants. Servez le ragoût de légumes sur un lit de riz blanc, parsemé d'ail, d'oignon et de coriandre fraîche.

CONSEILS

- Si vous utilisez de jeunes aubergines bien tendres, il est inutile de les faire dégorger.
- Si vous trouvez dans le commerce des tomates rondes charnues, préférez-les aux tomates en conserve. Il vous en faudra 6 grosses environ.
- Si vous êtes pressé, prenez des pois chiches en conserve (2 boîtes). Rincez-les et égouttez-les avant de les ajouter aux tomates, et faites-les cuire 15 min environ.

TAGINE DE POIS CHICHES

Un tagine est un plat marocain salé ou aigre-doux que l'on faisait à l'origine mijoter longuement sur un feu de bois.

Pour 6 à 8 personnes

INGRÉDIENTS

150 g de pois chiches que vous aurez fait tremper toute la nuit, ou 2 boîtes de 400 g égouttés
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol ou d'olive vierge extra
1 gros oignon haché
1 gousse d'ail pressée ou hachée (facultatif)
1 boîte de 400 g de tomates concassées
200 g de tomates fraîches pelées et réduites en purée
1 cuil. à café de cumin en poudre
35 cl de bouillon de légumes
1/4 de citron confit
2 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée

CONSEIL

Pour préparer des citrons confits, coupez 6 citrons non traités en quatre et mettez-les dans une passoire avec 6 cuillerées à soupe de gros sel. Laissez-les s'égoutter 2 jours, puis versez-les dans un bocal avec 2 cuillerées à soupe de grains de poivre noir, 4 feuilles de laurier, 6 gousses de cardamome et un bâton de cannelle. Recouvrez d'huile de tournesol, fermez hermétiquement et laissez reposer 3 à 4 semaines avant usage.

1 Si vous utilisez des pois chiches secs, égouttez-les et faites-les cuire 1 h à 1 h 30 dans une grande quantité d'eau bouillante. Égouttez à nouveau.

2 Débarrassez les pois chiches de leur peau en les frottant entre vos doigts dans un saladier d'eau froide : les peaux vont remonter à la surface.

3 Chauffez l'huile dans une grande cocotte et faites revenir l'oignon et éventuellement l'ail 8 à 10 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

4 Incorporez les tomates et le cumin, puis mouillez avec le bouillon et mélangez bien. Poursuivez la cuisson 10 min.

5 Ajoutez les pois chiches et laissez mijoter à découvert encore 30 à 40 min.

6 Rincez le citron confit, puis retirez la pulpe et la peau blanche. Coupez le zeste en fines lamelles et incorporez-le aux pois chiches avec la coriandre fraîche. Servez aussitôt.

DHAL DE LENTILLES AUX TOMATES ET AUX AMANDES

Très parfumé par les épices, le lait de coco et les tomates, ce plat de lentilles constitue un excellent dîner. Les lentilles corail lui donnent une belle couleur vive, mais vous pouvez les remplacer par des pois cassés jaunes, plus gros.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 cuil. à soupe d'huile végétale
- 1 gros oignon finement haché
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 carotte coupée en dés
- 1 morceau de gingembre frais de 2,5 cm, râpé
- 2 cuil. à café de graines de cumin
- 2 cuil. à café de graines de moutarde jaunes
- 2 cuil. à café de curcuma en poudre
- 1 cuil. à café de piment doux en poudre
- 1 cuil. à café de *garam masala*
- 250 g de lentilles corail
- 40 cl d'eau
- 40 cl de lait de coco
- 12 tomates pelées, épépinées et hachées
- le jus de 2 citrons verts
- 4 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée
- 25 g d'amandes effilées, grillées
- sel et poivre noir du moulin
- pain indien *(naan)* chaud et yaourt nature, pour servir

1 Chauffez l'huile dans une grande casserole et faites revenir l'oignon 5 min, en remuant de temps en temps. Ajoutez l'ail, la carotte, le gingembre, les graines de cumin et de moutarde, et faites sauter le tout 5 min en remuant, jusqu'à ce que les graines éclatent.

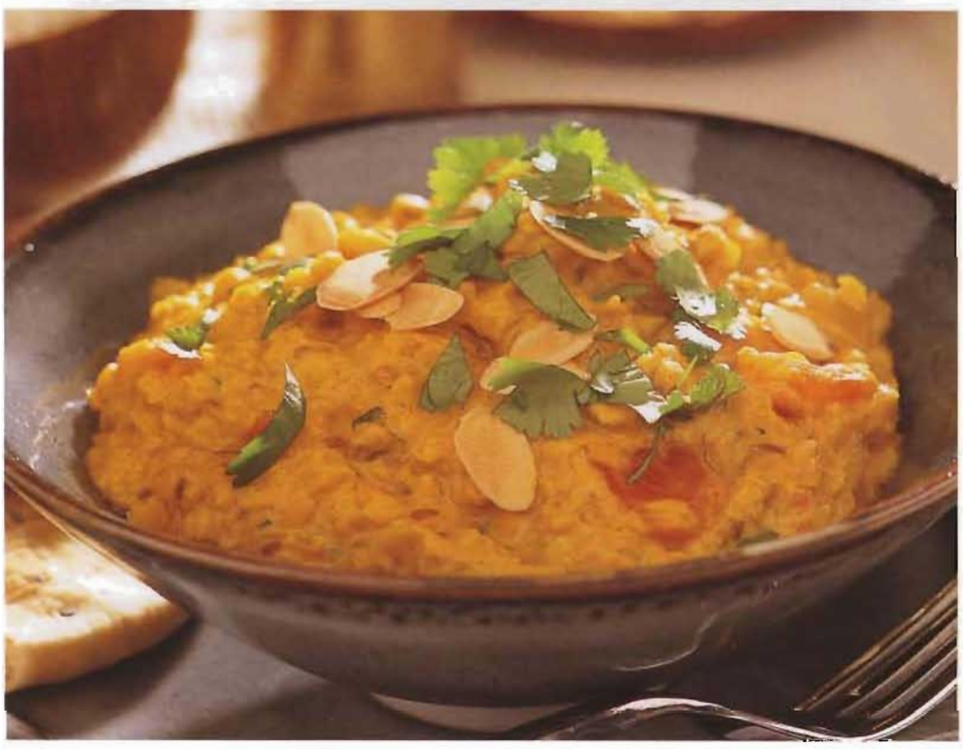
2 Incorporez le curcuma, le piment et le *garam masala*, et poursuivez la cuisson 1 min pour que les parfums se mêlent, en remuant constamment afin d'éviter que les épices brûlent et attachent.

3 Ajoutez les lentilles, l'eau, le lait de coco et les tomates, salez et poivrez.

4 Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter doucement à couvert 45 min environ, en remuant de temps en temps pour éviter que les lentilles attachent.

5 Incorporez le jus de citron et 3 cuillerées à soupe de coriandre fraîche, puis rectifiez l'assaisonnement. Poursuivez la cuisson encore 15 min, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

6 Servez le dhal parsemé de coriandre fraîche et d'amandes effilées et accompagné de *naan* chaud et de yaourt nature.



CONSEIL

Faites revenir les graines de cumin et de moutarde à feu doux, car lorsqu'elles éclatent elles peuvent sauter très haut.

À SAVOIR

Le *garam masala* est un mélange de graines de cumin, de cannelle, de grains de poivre noir et de clous de girofle dont le nom signifie « épices qui réchauffent ». On le trouve dans les épiceries indiennes.

POTÉE DE HARICOTS, SALSA AUX TOMATES ET À L'AVOCAT

Ce plat, très vite préparé avec des haricots en conserve, peut aussi être confectionné avec des haricots secs. Dans ce cas, laissez-les tremper une nuit ; le lendemain, faites-les cuire à gros bouillons 10 min puis laissez frémir doucement une heure à une heure et demie.

Pour 6 personnes

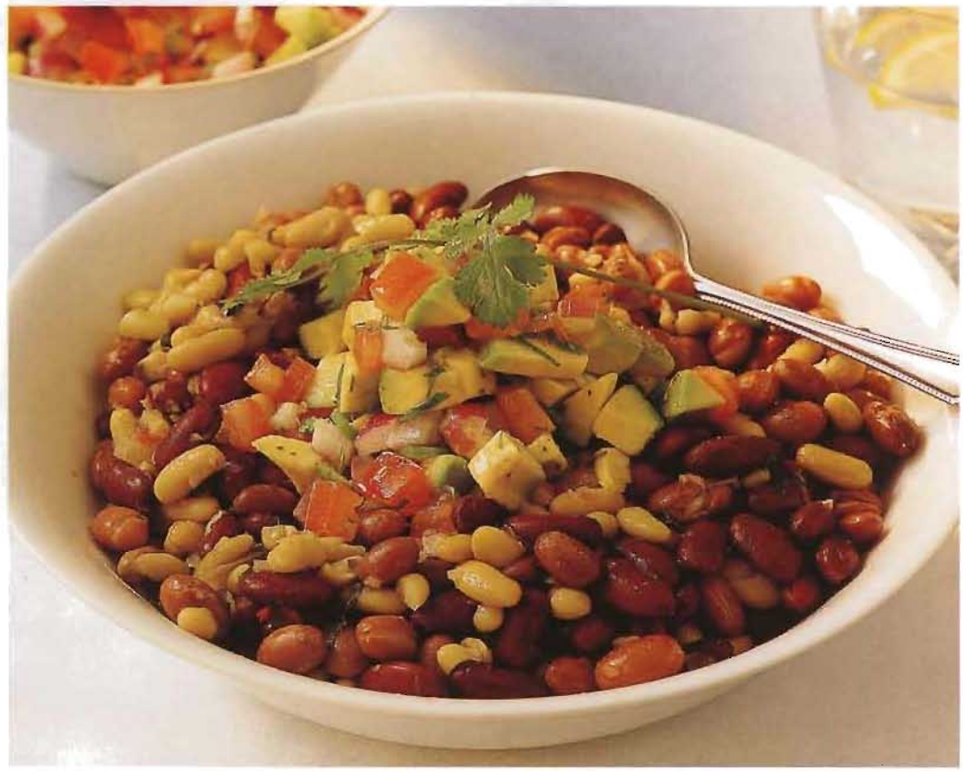
INGRÉDIENTS

- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon finement haché
- 3 gousses d'ail finement hachées
- 1 piment *ancho* rouge frais, épépiné et finement haché
- 1 poivron rouge épépiné et grossièrement haché
- 2 olivettes hachées
- 2 feuilles de laurier
- 2 cuil. à café d'origan frais haché
- 2 cuil. à café de cumin en poudre
- 1 cuil. à café de coriandre en poudre
- 1/2 cuil. à café de clous de girofle en poudre
- 1 cuil. à soupe de sucre roux en poudre
- 1 boîte de 400 g de haricots rouges rincés et égouttés
- 1 boîte de 400 g de haricots *cannellini* rincés et égouttés
- 1 boîte de 400 g de haricots blancs *borlotti* rincés et égouttés
- 30 cl de bouillon de légumes
- sel et poivre noir du moulin
- coriandre fraîche, pour garnir

Pour la salsa

- 1 avocat mûr mais ferme
- 3 cuil. à soupe de jus de citron vert
- 1 petit oignon rouge
- 1 petit piment vert fort frais
- 5 olivettes mûres
- 3 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée

1 Chauffez l'huile et faites blondir l'oignon 3 min. Ajoutez l'ail, le piment, le poivron, les tomates, les herbes et les épices.



2 Mélangez bien, faites sauter le tout 3 min, puis ajoutez le sucre, les haricots et le bouillon et poursuivez la cuisson 8 min. Salez et poivrez généreusement.

3 Préparez la salsa : pelez l'avocat, coupez-le en deux et retirez le noyau en le soulevant avec la lame d'un grand couteau. Détaillez la chair en dés d'1 cm, puis mettez-la dans un bol avec le jus de citron vert et mélangez.

4 Hachez l'oignon rouge, puis épépinez le piment et émincez-le. Plongez les tomates dans l'eau bouillante 30 s, puis pelez-les et hachez-les.

5 Ajoutez l'oignon, le piment, les tomates et la coriandre à l'avocat, poivrez et mélangez. Versez les haricots dans un plat ou dans 4 assiettes creuses préchauffés, et servez avec la salsa à l'avocat, garni de quelques brins de coriandre fraîche.

ROULADES D'AUBERGINE À LA RICOTTA EN SAUCE TOMATE

Ces aubergines farcies au riz et à la ricotta sont parfaites pour garnir un buffet de petits plats méditerranéens.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 aubergines
huile d'olive ou de tournesol, pour la friture
75 g de ricotta
75 g de chèvre frais
250 g de riz blanc longs grains cuit
1 cuil. à soupe de basilic frais haché
1 cuil. à café de menthe fraîche hachée, plus quelques brins pour garnir
sel et poivre noir du moulin

Pour la sauce tomate

1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail pressée
1 oignon rouge finement haché
1 boîte de 400 g de tomates concassées
12 cl de bouillon de légumes ou de vin blanc, ou un mélange des deux
1 cuil. à soupe de persil frais haché

CONSEIL

Coupez chaque aubergine en 4 ou 5 tranches et jetez les extrémités, essentiellement constituées de peau. Pour un plat plus léger, badigeonnez-les d'huile et faites-les griller au four au lieu de les faire frire.

1 Préparez la sauce tomate : chauffez l'huile et faites blondir l'ail et l'oignon 3 à 4 min. Ajoutez les tomates, le bouillon et/ou le vin et le persil. Salez, poivrez, portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 10 à 12 min en remuant, jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi.

2 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6). Coupez les aubergines en tranches dans la longueur. Chauffez l'huile dans une grande poêle et faites dorer les aubergines des deux côtés. Égouttez sur du papier absorbant. Mélangez la ricotta, le fromage de chèvre, le riz, le basilic et la menthe dans une jatte, salez et poivrez.

3 Déposez une bonne cuillerée de farce au fromage à l'extrémité de chaque tranche d'aubergine et roulez-la. Disposez les roulades côte à côte dans un plat à four, nappez de sauce tomate et faites cuire 10 à 15 min. Garnissez de quelques brins de menthe et servez.

PAPILLOTES D'AUBERGINE GRILLÉES À LA TOMATE ET À LA MOZZARELLA

Ces délicieuses papillotes farcies nous viennent d'Italie.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 grosses aubergines longues
200 g de mozzarella
2 tomates olivettes
16 grandes feuilles de basilic frais
sel et poivre noir du moulin
2 cuil. à soupe d'huile d'olive

Pour l'assaisonnement

4 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à café de vinaigre balsamique
1 cuil. à soupe de concentré de tomates séchées au soleil
1 cuil. à soupe de jus de citron

Pour garnir

2 cuil. à soupe de pignons grillés
quelques feuilles de basilic frais déchirées à la main

CONSEIL

La mozzarella, notamment celle de bufflonne, est sans aucun doute le fromage idéal pour cette recette. La variante légèrement fumée (*mozzarella affumicata*) parfume davantage les papillotes. Vous pouvez aussi éventuellement utiliser du fromage de chèvre nature ou fumé, mais choisissez-en un qui a la même consistance que la mozzarella.

1 Retirez la queue des aubergines puis coupez-les en fines tranches dans la longueur, pour obtenir 16 tranches en écartant les extrémités, essentiellement constituées de peau (l'idéal est d'utiliser une mandoline, sinon un couteau bien tranchant à longue lame).

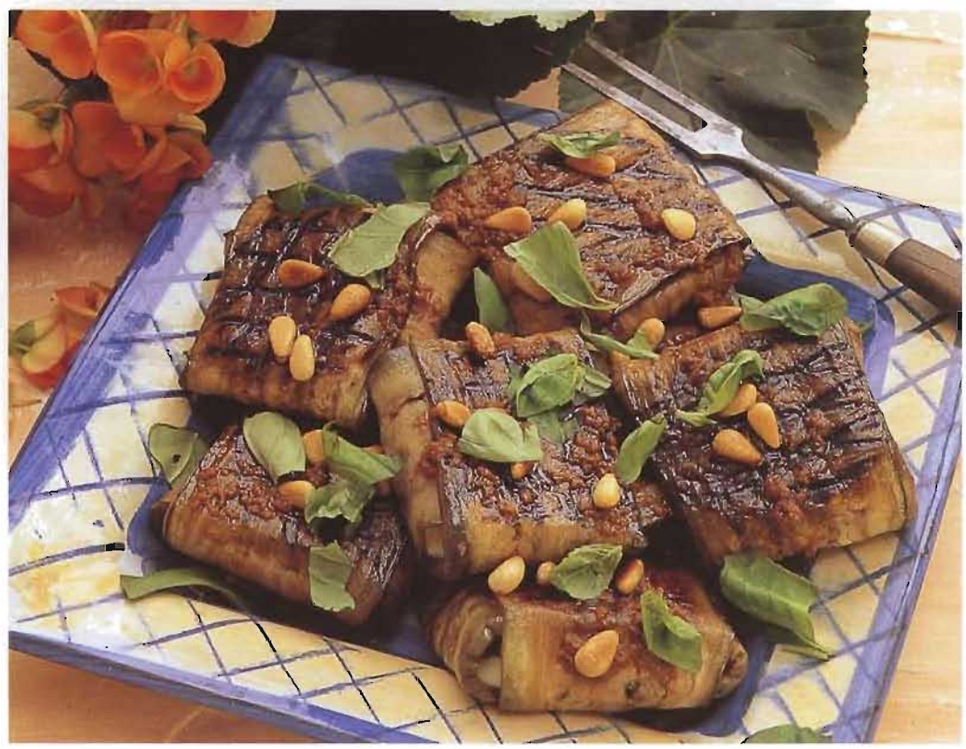
2 Portez un grand volume d'eau salée à ébullition et faites blanchir les tranches d'aubergine 2 min environ. Égouttez-les bien, puis séchez-les sur du papier absorbant. Coupez la mozzarella en 8 lamelles, et chaque tomate en 8 rondelles, sans compter les extrémités.

3 Disposez 2 tranches d'aubergine en croix sur une planche. Posez 1 rondelle de tomate au centre, salez et poivrez, puis ajoutez 1 feuille de basilic, 1 lamelle de mozzarella, 1 autre feuille de basilic, et finissez par 1 rondelle de tomate. Salez et poivrez.

4 Repliez les tranches d'aubergine sur la farce, et répétez l'opération avec les ingrédients restants de façon à obtenir 8 papillotes que vous mettez au réfrigérateur 20 min environ.

5 Préparez la sauce : fouettez l'huile, le vinaigre, le concentré de tomates et le jus de citron, salez et poivrez.

6 Préchauffez le gril du four. Badigeonnez les papillotes d'huile d'olive, puis faites-les dorer au four, 5 min environ de chaque côté. Servez chaud, avec la sauce, garni de pignons et de basilic.



RÖSTIS DE POMMES DE TERRE AU TOFU, SAUCE DE TOMATES FRAÎCHES AU GINGEMBRE

Une recette facile à réaliser en dépit des divers éléments qui la composent. Faites mariner le tofu au moins une heure pour qu'il s'imprègne bien des parfums du gingembre, de l'ail et du tamari.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

400 g de tofu coupé en dés d'1 cm
1 kg de pommes de terre épluchées
huile de tournesol, pour la friture
2 cuil. à soupe de graines de sésame, grillées
sel et poivre noir du moulin
mesclun, pour servir

Pour la marinade

2 cuil. à soupe de tamari ou de sauce de soja foncée
1 cuil. à soupe de miel liquide
2 gousses d'ail pressées
1 morceau de gingembre frais de 4 cm, râpé
1 cuil. à café d'huile de sésame

Pour la sauce

1 cuil. à soupe d'huile d'olive
8 tomates coupées en deux, épépinées et hachées

1 Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un plat et ajoutez le tofu. Mélangez bien et laissez reposer au réfrigérateur au moins une heure, en remuant de temps en temps pour que le tofu s'imprègne bien de tous les parfums.

2 Préparez les röstis : portez de l'eau légèrement salée à ébullition et faites blanchir les pommes de terre 10 à 15 min, jusqu'à ce qu'elles soient presque tendres. Égouttez-les, laissez-les refroidir, puis râpez-les grossièrement. Salez et poivrez. Préchauffez le four à 200 °C (th. 7).

3 Retirez délicatement le tofu de la marinade avec une écumoire en veillant à ne pas l'écraser. Réservez la marinade. Répartissez le tofu dans un plat et faites-le dorer au four 20 min, en le retournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit ferme et croustillant de tous côtés.

4 Pendant ce temps, préparez les röstis. Rincez-vous les mains à l'eau froide et prenez 1/4 de pommes de terre râpées pour façonner une boulette. Répétez l'opération trois fois avec le reste des pommes de terre.

5 Chauffez une poêle badigeonnée d'huile. Posez les röstis et aplatissez-les légèrement avec une spatule en bois pour obtenir des galettes d'1 cm d'épaisseur environ, à moins que vous les préfériez plus épaisses.

6 Faites-les dorer à feu moyen 6 min environ, de façon que le dessous soit bien croustillant. Retournez-les délicatement avec une spatule et faites-les cuire 6 min de l'autre côté.

7 Pendant ce temps, préparez la sauce : chauffez l'huile, ajoutez la marinade et les tomates et faites revenir 2 min en remuant.

8 Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter encore 10 min, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates fondent, puis passez le tout pour obtenir une sauce épaisse et veloutée.

9 Posez 1 rösti sur chacune des 4 assiettes préchauffées, répartissez dessus les dés de tofu, nappez de sauce tomate et parsemez de graines de sésame. Servez avec du mesclun en salade.

CONSEIL

Le tamari est une sauce de soja japonaise épaisse qui, contrairement à la sauce de soja chinoise, ne contient pas de blé. Elle convient donc aux personnes qui suivent un régime sans blé ou sans gluten. On la trouve dans les épiceries japonaises et certains magasins de diététique.

OIGNONS FARCIS AU FROMAGE DE CHÈVRE ET AUX TOMATES SÉCHÉES AU SOLEIL

Les oignons rôtis se marient à merveille avec le fromage de chèvre. Servez ces oignons avec un pilaf de riz ou de blé concassé.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

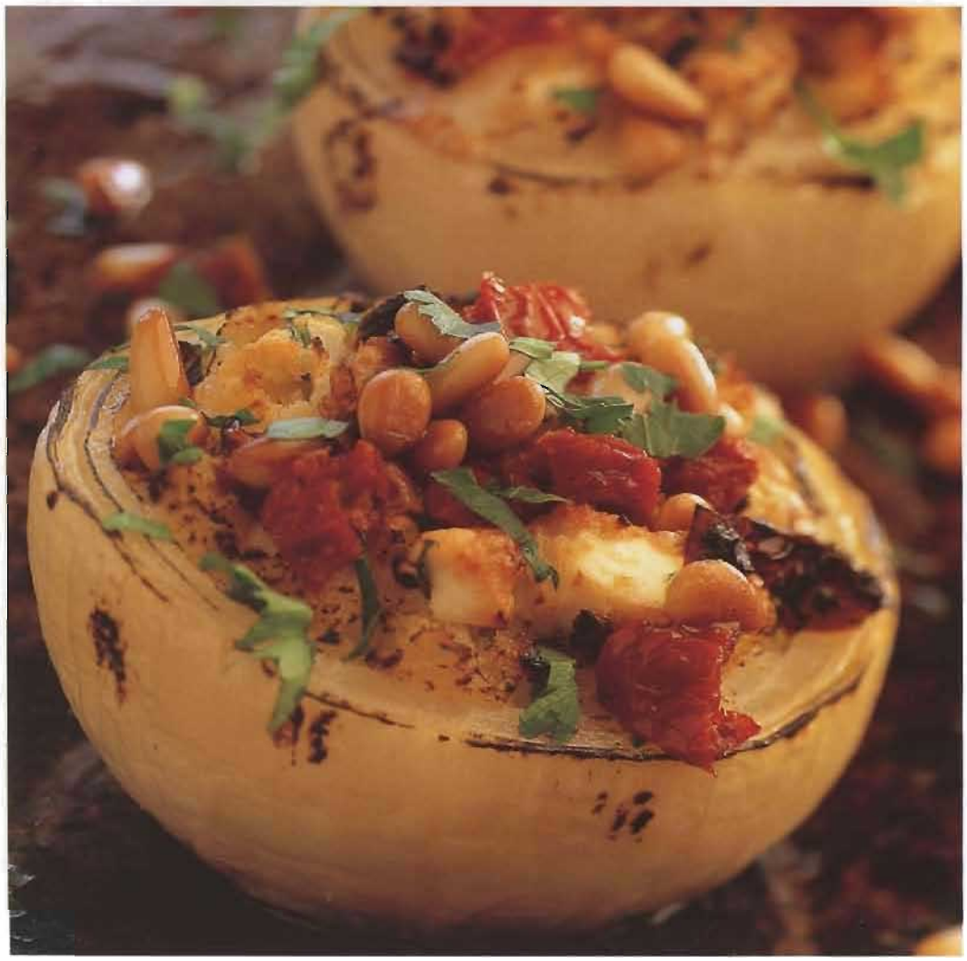
- 4 gros oignons
- 150 g de fromage de chèvre émietté ou coupé en dés
- 50 g de chapelure fraîche
- 8 tomates séchées au soleil conservées dans l'huile d'olive, égouttées et hachées
- 1 à 2 gousses d'ail finement hachées
- 1/2 cuil. à café de thym frais haché
- 2 cuil. à soupe de persil frais haché
- 1 petit œuf battu
- 3 cuil. à soupe de pignons grillés
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive (du bocal de tomates séchées)
- sel et poivre noir du moulin

1 Portez une grande casserole d'eau légèrement salée à ébullition et faites blanchir 10 min les oignons avec la peau. Égouttez-les, laissez-les refroidir, puis coupez-les en deux horizontalement et pelez-les en gardant les moitiés intactes.

2 Retirez le cœur de chaque demi-oignon avec une cuillère à café et posez-les sur une planche à découper. Disposez les oignons évidés dans un plat à gratin huilé. Préchauffez le four à 190 °C (th. 6).

3 Hachez les cœurs d'oignons et mettez-les dans un saladier avec le fromage de chèvre, la chapelure, les tomates séchées, l'ail, le thym, la moitié du persil et l'œuf. Mélangez bien, salez et poivrez, puis ajoutez les pignons grillés.

4 Répartissez cette farce dans les oignons et couvrez avec du papier aluminium. Faites cuire au four 25 min environ, découvrez, arrosez d'huile et poursuivez la cuisson encore 30 à 40 min, jusqu'à ce que la farce bouillonne et que les oignons soient bien cuits. Arrosez de temps en temps en cours de cuisson. Servez parsemé de persil haché.



VARIANTES

Vous pouvez remplacer :

- le chèvre par 125 g de champignons finement émincés et 1 carotte râpée ;
- le chèvre par de la feta et les pignons par des raisins secs ;
- le chèvre par de la mozzarella fumée et les pignons par des pistaches ;
- les tomates séchées par des poivrons rouges et jaunes marinés dans l'huile d'olive.

TOMATES ET POIVRONS FARCIS AUX AMANDES ET RAISINS SECS

Délicieux farcis, tomates et poivrons peuvent être accommodés de diverses façons. Cette variante au riz et aux herbes est à base d'ingrédients typiques de la cuisine grecque.

Pour 4 personnes

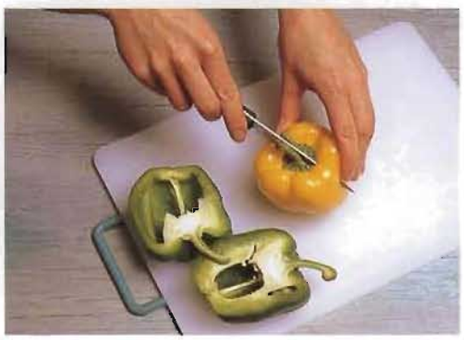
INGRÉDIENTS

2 grosses tomates mûres
1 poivron vert
1 poivron jaune ou orange
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 oignons hachés
2 gousses d'ail pressées
125 g d'amandes mondées, hachées
75 g de riz blanc longs grains, cuit et égoutté
15 g de menthe fraîche grossièrement hachée
15 g de persil frais grossièrement haché
25 g de raisins secs
3 cuil. à soupe d'amandes en poudre
sel et poivre noir du moulin
herbes fraîches hachées, pour garnir

VARIANTES

Vous pouvez aussi farcir de petites aubergines ou de grosses courgettes. Coupez-les en deux, évidez-les, badigeonnez-les d'huile et faites-les cuire au four 15 min environ. Hachez la chair prélevée, faites-la revenir 2 à 3 min dans un peu d'huile et ajoutez-la à la farce.

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6). Coupez les tomates en deux et retirez la pulpe et les graines avec une cuillère à café ou un couteau à bout rond. Égouttez les tomates évidées à l'envers sur du papier absorbant. Hachez grossièrement la pulpe et réservez-la.



2 Ouvrez les poivrons en deux en laissant le pédoncule mais en retirant les graines, puis badigeonnez-les avec 1 cuillerée à soupe d'huile, posez-les sur une plaque et faites-les cuire au four 15 min. Disposez ensuite poivrons et tomates évidés dans un plat à four, salez et poivrez.

3 Faites blondir les oignons 5 min dans le reste d'huile, puis ajoutez l'ail et les amandes et laissez revenir le tout encore 1 min.

4 Retirez du feu et incorporez le riz, la pulpe de tomate hachée, la menthe, le persil et les raisins. Farcissez les tomates et les poivrons.

5 Versez 15 cl d'eau bouillante autour des farcis et faites-les cuire au four à découvert 20 min. Parsemez d'amandes en poudre, arrosez avec un peu d'huile d'olive, puis remettez au four 20 min. Servez garni d'herbes fraîches.

CROQUETTES DE FROMAGE À LA SAUCE TOMATE

Inspirées d'une spécialité galloise traditionnellement préparée avec du pain, ces croquettes à la purée de pommes de terre sont plus légères.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

200 g de poireaux ou d'échalotes finement haché(e)s
25 g de beurre
6 cuil. à soupe de purée de pommes de terre froide
100 g de chapelure fraîche (pain blanc ou complet)
150 g de cantal râpé
2 cuil. à soupe de persil frais haché
1 cuil. à café de sauge ou de marjolaine fraîche hachée
2 gros œufs battus
1 pincée de piment de Cayenne
70 g de panure
huile, pour la friture
sel et poivre noir du moulin

Pour la sauce

2 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra ou de tournesol
2 gousses d'ail finement émincées
1 petit oignon finement haché
1 piment rouge frais épépiné et finement haché, ou 1 bonne pincée de piment rouge séché en flocons
500 g de tomates pelées, épépinées et hachées
quelques brins de thym frais
2 cuil. à café de vinaigre balsamique ou de vinaigre de vin rouge
1 pincée de sucre roux en poudre
1 à 2 cuil. à soupe de marjolaine ou d'origan frais haché(e)

VARIANTE

Ces croquettes sont également délicieusement avec de l'aïoli ou de la confiture d'oignons rouges.

1 Faites revenir les poireaux 4 à 5 min dans le beurre fondu sans les laisser roussir. Mélangez-les dans une jatte avec la purée, la chapelure fraîche, le fromage, le persil et la sauge ou la marjolaine, puis ajoutez assez d'œuf battu (les 2/3 environ) pour lier le tout. Salez, poivrez et relevez avec une bonne pincée de piment de Cayenne.

2 Façonnez 12 croquettes, plongez-les dans le reste d'œuf battu, puis dans la panure, puis mettez-les au réfrigérateur.

3 Préparez la sauce : chauffez l'huile à feu doux, faites revenir l'ail, l'oignon et le piment 3 à 4 min, puis ajoutez les tomates, le thym, le vinaigre et le sucre, salez et poivrez.

4 Laissez mijoter la sauce 40 à 50 min, afin qu'elle réduise. Retirez le thym, mixez la sauce, puis incorporez la marjolaine ou l'origan. Rectifiez l'assaisonnement et rajoutez un peu de sucre si besoin.

5 Faites dorer les croquettes de tous côtés dans un peu d'huile, puis égouttez-les sur du papier absorbant. Servez-les avec la sauce.

CRÊPES AUX HERBES ET À LA SAUCE TOMATE

Ces crêpes légères aux herbes sont délicieuses fourrées aux épinards, à la ricotta et aux pignons, et nappées d'une savoureuse sauce tomate.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

25 g d'herbes fraîches hachées
1 cuil. à soupe d'huile de tournesol, plus un peu pour la cuisson
12 cl de lait
3 œufs
25 g de farine
1 pincée de sel

Pour la sauce

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail pressées
1 petit oignon haché
1 boîte de 400 g de tomates concassées
1 pincée de sucre roux en poudre

Pour la farce

450 g d'épinards frais, cuits et égouttés
175 g de ricotta
25 g de pignons grillés
5 demi-tomates séchées au soleil conservées dans l'huile d'olive, égouttées et hachées
2 cuil. à soupe de basilic frais ciselé
sel, poivre noir du moulin et noix muscade râpée
4 blancs d'œufs

1 Préparez la pâte à crêpes : mettez les herbes et l'huile dans le bol d'un mixer. Actionnez puis ajoutez le lait, les œufs, la farine et le sel et mixez à nouveau jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Laissez reposer 30 min.

2 Chauffez une poêle antiadhésive avec de l'huile. Versez 1 louche de pâte en inclinant la poêle pour en recouvrir uniformément le fond.

3 Faites cuire la crêpe 2 min, retournez-la et poursuivez la cuisson 1 à 2 min. Préparez 7 autres crêpes de la même façon.

4 Pour la sauce, chauffez l'huile et faites revenir l'ail et l'oignon à feu doux 5 min. Incorporez les tomates et le sucre puis laissez mijoter 10 min environ jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Mixez, passez au tamis et réservez.

5 Préparez la farce en mettant les épinards dans une jatte avec la ricotta, les pignons, les tomates séchées et le basilic, salez, poivrez, relevez avec la noix muscade et mélangez bien.

6 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6). Battez les blancs d'œufs en neige ferme, incorporez-en 1/3 à la farce, puis ajoutez le reste délicatement.

7 Posez 1 crêpe sur une plaque légèrement huilée, garnissez-la avec 1 cuillerée de farce et pliez-la en quatre. Fourrez ainsi toutes les crêpes puis faites-les cuire 12 min au four.

8 Pendant ce temps, réchauffez la sauce tomate à feu doux en remuant. Servez les crêpes nappées de sauce.

PAPILLOTES MEXICAINES

Les piments verts épépinés relèvent délicieusement la farce épicée à la tomate qui garnit ces tortillas, aussi agréables en entrée qu'en plat principal.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

700 g de tomates
4 cuil. à soupe d'huile de tournesol
1 gros oignon finement émincé
1 gousse d'ail pressée
1 cuil. à café de graines de cumin
2 piments verts frais épépinés et hachés
2 cuil. à soupe de concentré de tomates
1 bouillon-cube
1 boîte de 200 g de maïs doux égoutté
1 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée
125 g de gruyère râpé
8 tortillas de blé
coriandre fraîche, laitue ciselée et crème fraîche, pour servir

1 Couvrez les tomates d'eau bouillante et au bout de 30 s plongez-les dans de l'eau froide. Égouttez-les, pelez-les et hachez la pulpe.

2 Chauffez la moitié de l'huile et faites revenir l'oignon, l'ail et les graines de cumin 5 min. Ajoutez les piments, les tomates et le concentré de tomates. Émiettez le bouillon-cube, mélangez bien et laissez mijoter 5 min, de façon que les piments soient tendres et les tomates à peine fondues. Incorporez le maïs et la coriandre fraîche et chauffez doucement. Gardez au chaud.

3 Parsemez chaque tortilla de fromage râpé, puis déposez 1 cuillerée de farce sur le gruyère et repliez les bords de la galette de façon à envelopper complètement la farce.

4 Chauffez le reste d'huile et faites frire 1 à 2 min de chaque côté les tortillas farcies, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Retirez-les délicatement avec des pinces et égouttez-les sur du papier absorbant. Servez immédiatement, garni avec de la coriandre, de la laitue ciselée et de la crème fraîche.

CONSEIL

On trouve des tortillas de blé mexicaines dans la plupart des supermarchés. Elles sont très pratiques, car on peut les farcir avec toutes sortes de légumes.

TARTE MÉDITERRANÉENNE

Cette tarte salée rustique, aux aubergines, aux haricots rouges et à la tomate, a la particularité de ne pas cuire dans un moule.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

500 g d'aubergines coupées en dés
1 poivron rouge
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon finement haché
1 courgette coupée en rondelles
2 gousses d'ail pressées
1 cuil. à soupe d'origan frais haché, plus un peu pour garnir
1 boîte de 200 g de haricots rouges, rincés et égouttés
125 g d'olives noires dénoyautées, rincées
35 cl de *passata* (purée de tomates)
1 œuf battu
2 cuil. à soupe de semoule
sel et poivre noir du moulin

Pour la pâte

75 g de farine blanche
75 g de farine complète
6 cuil. à soupe de margarine
50 g de parmesan fraîchement râpé

1 Préchauffez le four à 220 °C (th. 8). Préparez la pâte : mélangez les 2 farines dans une jatte, incorporez grossièrement la margarine, puis le parmesan. Ajoutez assez d'eau froide pour obtenir une pâte souple et homogène.

2 Posez la pâte sur un plan de travail fariné et roulez-la en boule. Enveloppez-la dans du film alimentaire, puis laissez-la reposer 30 min au réfrigérateur.

3 Préparez la garniture : mettez les dés d'aubergine dans une passoire, salez-les puis laissez-les dégorger 30 min environ. Rincez et séchez avec du papier absorbant. Pendant ce temps, posez le poivron sur une plaque et faites-le griller au four 20 min, jusqu'à ce que la peau noircisse. Mettez-le ensuite dans un sachet en plastique et laissez-le refroidir. Pelez le poivron, épépinez-le et coupez-le en dés. Réservez.

4 Chauffez l'huile et faites revenir l'oignon 5 min en remuant de temps en temps. Ajoutez l'aubergine, puis 5 min plus tard la courgette, l'ail et l'origan. Faites sauter le tout encore 5 min en remuant fréquemment. Incorporez les haricots et les olives, mélangez, puis ajoutez la *passata* et le poivron. Poursuivez la cuisson encore 5 min et laissez refroidir.

5 Étalez la pâte en un disque à peu près régulier et posez-le sur une plaque légèrement huilée. Badigeonnez d'œuf battu et parsemez de semoule en laissant un bord de 4 cm. Versez la garniture, puis repliez la bordure de pâte afin de couvrir en partie les légumes. Passez à l'œuf battu et enfournez 30 à 35 min, jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Servez garni d'origan.

TARTE TATIN AUX LÉGUMES

Voici une version originale de la tarte des demoiselles Tatin, garnie avec des légumes méditerranéens, du riz et des olives.

Pour 3 à 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- 1 à 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 aubergine coupée en tranches dans le sens de la longueur
- 1 gros poivron rouge épépiné et coupé en fines lanières
- 10 tomates
- 2 échalotes finement hachées
- 1 à 2 gousses d'ail pressées
- 15 cl de vin blanc
- 2 cuil. à café de basilic frais haché
- 250 g de riz longs grains blanc ou complet, cuit
- 40 g d'olives noires dénoyautées, hachées
- 250 g de pâte feuilletée, décongelée si nécessaire
- poivre noir du moulin
- quelques feuilles de salade, pour servir

CONSEIL

Servez cette tarte avec des pommes de terre nouvelles et un légume vert : pois gourmands ou haricots verts, par exemple.

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6). Chauffez l'huile de tournesol avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et faites frire les tranches d'aubergine 4 à 5 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et bien dorées. Égouttez-les sur plusieurs épaisseurs de papier absorbant pour éliminer le plus d'huile possible.

2 Ajoutez les lanières de poivron et retournez-les pour bien les enrober d'huile, puis faites-les revenir à l'étouffée 5 à 6 min à feu moyen, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et tachetés de brun.

3 Coupez 2 tomates en rondelles que vous réservez.

4 Plongez les autres tomates dans l'eau bouillante 30 s, égouttez-les, pelez-les, coupez-les en quatre, retirez les graines et hachez-les grossièrement.

5 Chauffez le reste d'huile et faites dorer l'ail et les échalotes 3 à 4 min. Incorporez les tomates hachées et faites-les revenir quelques minutes.

6 Incorporez le vin et le basilic, poivrez, puis portez à ébullition et retirez du feu. Ajoutez le riz et les olives, mélangez bien.

7 Disposez les rondelles de tomates, les tranches d'aubergine et les poivrons sur une seule couche au fond d'un plat à four rond de 30 cm de diamètre, puis recouvrez de riz aux légumes.

8 Étalez la pâte feuilletée en un disque légèrement plus grand que le plat, posez-le sur le riz et glissez le bord dans le plat.

9 Faites cuire au four 25 à 30 min, jusqu'à ce que la pâte soit gonflée et bien dorée. Laissez refroidir légèrement, puis retournez la tarte sur un plat de service préchauffé. Servez avec quelques feuilles de salade, de la mâche par exemple.

VARIANTES

Vous pouvez remplacer :

- l'aubergine par une grosse courgette ;
- les échalotes par un oignon rouge ;
- les olives par des raisins secs.

Vous pouvez aussi utiliser un mélange de poivrons jaune, rouge et orange au lieu d'un seul gros poivron rouge.

TARTE À LA TOMATE ET AU BASILIC

Cette tarte toute simple et néanmoins savoureuse est préparée avec une pâte brisée. Elle est garnie de rondelles de mozzarella et de tomates arrosées d'huile d'olive que l'on parsème de basilic frais. Dégustez-la chaude de préférence.

Pour 3 à 4 personnes

INGRÉDIENTS

150 g de mozzarella coupée en fines lamelles
4 grosses tomates coupées en rondelles épaisses
10 à 12 feuilles de basilic frais
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail finement émincées
sel de mer et poivre noir du moulin

Pour la pâte

125 g de farine
1 pincée de sel
50 g de beurre à température ambiante
1 jaune d'œuf froid

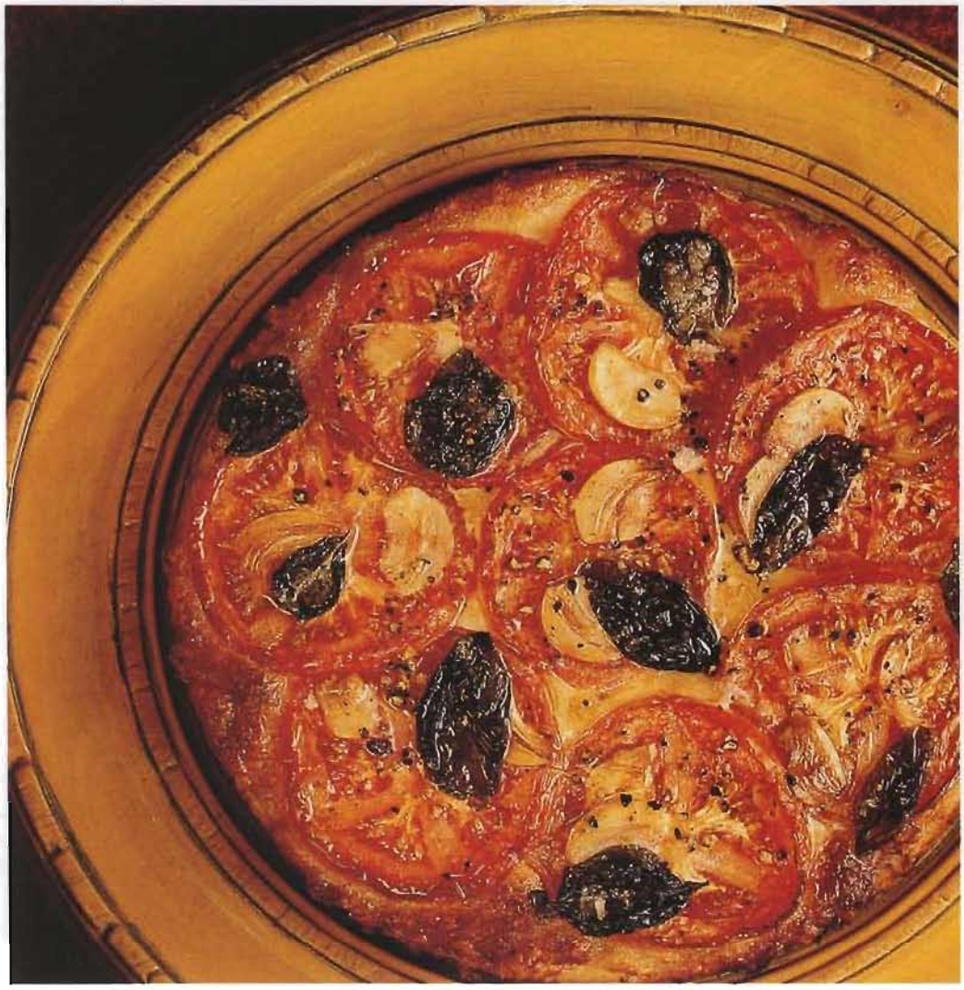
1 Préparez la pâte : mélangez la farine et le sel dans une jatte et incorporez grossièrement le beurre. Ajoutez le jaune d'œuf battu et un peu d'eau froide et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Pétrissez-la légèrement sur un plan de travail fariné quelques minutes, puis mettez-la dans un torchon propre et laissez-la reposer 1 h au réfrigérateur.

2 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6). Sortez la pâte du réfrigérateur et attendez 10 min avant de l'étaler au rouleau en un disque de 20 cm de diamètre et d'une épaisseur régulière.

3 Foncez un moule à tarte de 20 cm de diamètre, puis faites cuire la pâte à blanc 10 min. Laissez refroidir, et baissez la température du four à 170 °C (th. 5).

4 Disposez les lamelles de mozzarella sur la pâte et couvrez de rondelles de tomates. Plongez les feuilles de basilic dans l'huile d'olive et répartissez-les sur les tomates.

5 Parsemez la tarte d'ail, arrosez avec le reste d'huile d'olive, salez et poivrez. Faites cuire au four 45 min, jusqu'à ce que la croûte soit dorée et les tomates bien cuites. Servez chaud.



TARTE À LA TOMATE ÉPICÉE GARNIE DE ROSES EN TOMATE

Servez cette tarte à la tomate relevée chaude ou froide avec une salade verte, et décorez-la de roses en tomate pour un air de fête.

Pour 8 à 10 personnes

INGRÉDIENTS

300 g de farine à gâteaux
200 g de beurre coupé en dés
3 à 4 cuil. à soupe d'eau froide
sel et poivre noir du moulin
quelques roses en tomate et feuilles de basilic frais, pour garnir

Pour la garniture

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 oignons finement émincés
1 gousse d'ail pressée
1,3 à 1,6 kg de tomates pelées et hachées
2 piments séchés, épépinés et hachés
12 cl de *passata* (purée de tomates)
2 cuil. à soupe de sucre en poudre

1 Mettez la farine, 1 pincée de sel et le beurre dans le bol d'un mixer et actionnez brièvement.

2 Mouillez avec l'eau et mixez 5 à 10 s de plus. Pétrissez ensuite la pâte sur un plan de travail fariné jusqu'à ce qu'elle soit ferme. Enveloppez-la dans un film alimentaire et mettez-la 30 min au réfrigérateur. Préchauffez le four à 190 °C (th. 6).

3 Préparez la garniture : chauffez l'huile d'olive et faites revenir 10 min les oignons et l'ail. Incorporez les tomates et les piments, portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez réduire 20 à 25 min. Ajoutez la *passata* et le sucre, puis laissez mijoter encore 5 min. Salez, poivrez et laissez refroidir.

4 Étalez la pâte au rouleau sur un plan de travail légèrement fariné et foncez un moule à tarte de 25 cm de diamètre. Piquez le fond à la fourchette, tapissez-le de papier sulfurisé et garnissez avec des haricots. Faites cuire à blanc 15 min, puis retirez les haricots et le papier et remettez au four 5 min.

5 Étalez la sauce tomate en couche régulière, puis remettez la tarte au four 20 à 25 min.

6 Servez la tarte chaude ou à température ambiante, garnie de roses en tomate et de feuilles de basilic frais.

TARTE À LA TOMATE ET AUX OLIVES NOIRES

Dans cette tarte à la saveur méditerranéenne, le parfum des tomates est essentiel : n'hésitez pas à en essayer différentes variétés.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

6 olivettes bien fermes, ou autres tomates très parfumées
environ 16 olives noires dénoyautées
75 g de brie
3 œufs battus
30 cl de lait
2 cuil. à soupe d'herbes fraîches hachées (persil, marjolaine ou basilic par exemple)
sel et poivre noir du moulin
salade verte ou légumes cuits, pour servir

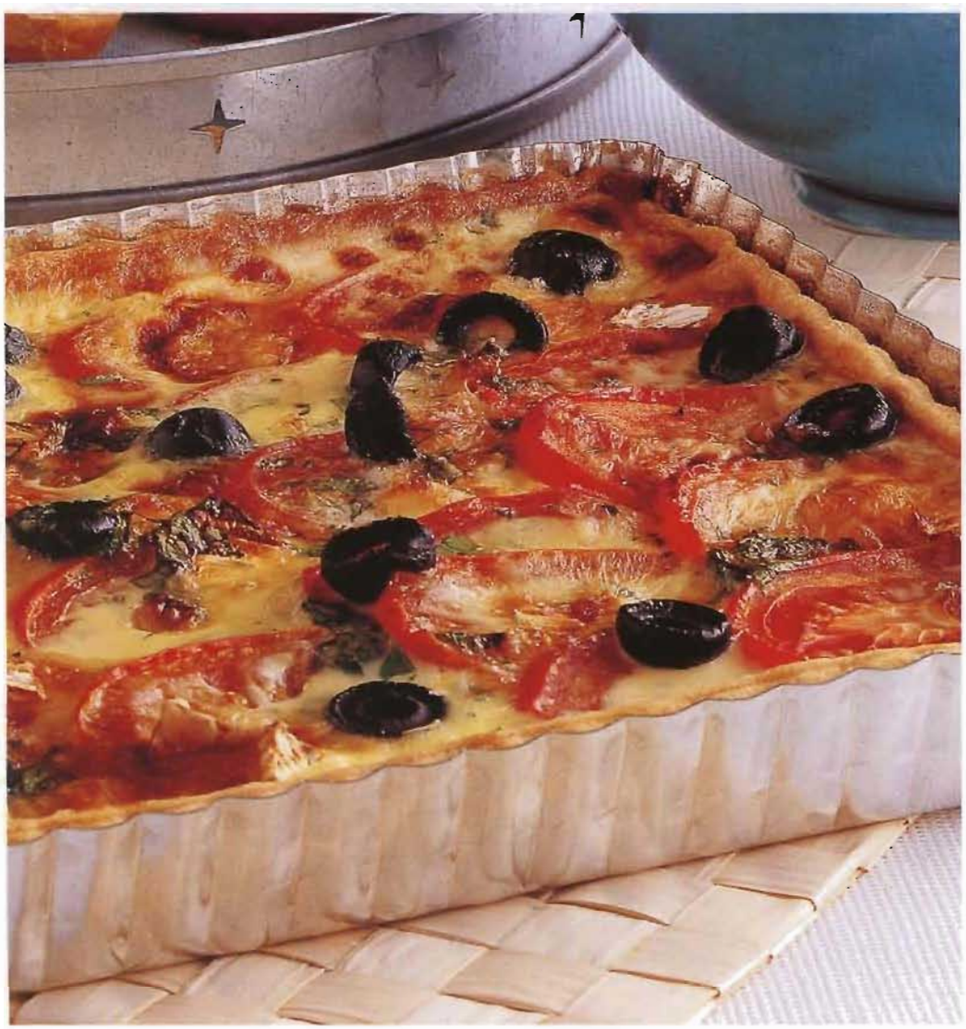
Pour la pâte

125 g de beurre
225 g de farine
1 jaune d'œuf

1 Préparez la pâte : incorporez grossièrement le beurre à la farine, puis ajoutez le jaune d'œuf et un peu d'eau froide, et mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Couvrez et laissez reposer 10 min.

2 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6). Étalez la pâte au rouleau sur un plan de travail légèrement fariné. Foncez un moule à tarte à fond détachable de 28 × 18 cm, puis ôtez l'excédent de pâte.

3 Tapissez le fond de tarte de papier sulfurisé, garnissez-le de haricots et faites cuire à blanc 15 min. Retirez le papier et les haricots et remettez au four 5 min, jusqu'à ce que la pâte soit croustillante.



4 Pendant ce temps, coupez les tomates et les olives en rondelles et le fromage en dés. Battez les œufs avec le lait et les herbes, salez et poivrez.

5 Disposez les tomates, le fromage et les olives sur le fond de tarte, puis versez la préparation aux œufs.

6 Enfournez la tarte et faites-la cuire 40 min, jusqu'à ce que la garniture soit bien dorée. Découpez la tarte chaude ou froide dans le moule et servez-la avec de la salade ou des légumes.

PIZZA À LA ROQUETTE ET AU BASILIC

Cette pizza aux herbes aromatiques poivrées est parfaite pour accompagner un pique-nique ou un buffet campagnard.

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

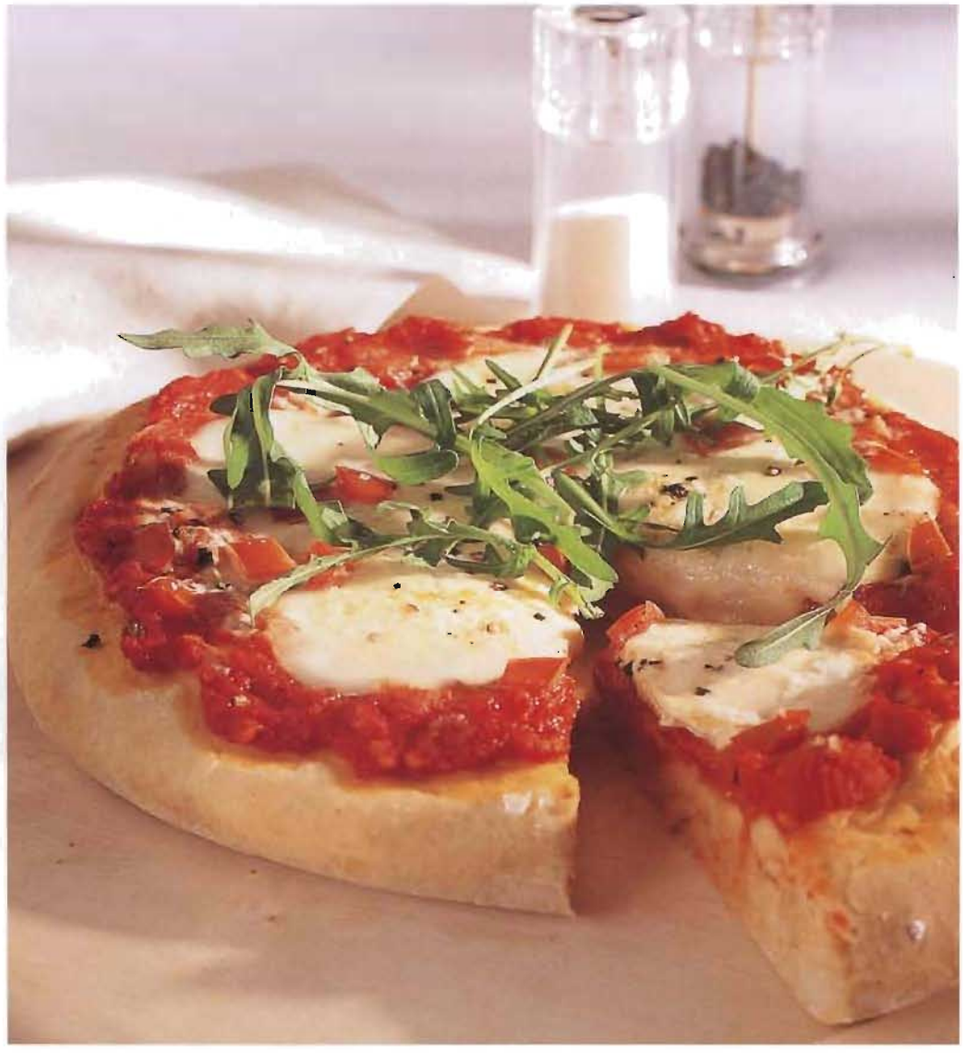
2 cuil. à café d'huile d'olive
1 gousse d'ail pressée
1 boîte de 150 g de tomates concassées
1/2 cuil. à café de sucre en poudre
2 cuil. à soupe de feuilles de basilic frais déchirées
2 tomates épépinées et hachées
150 g de mozzarella coupée en dés
25 g de roquette

Pour la pâte

225 g de farine
1 cuil. à café de sel
1/2 cuil. à café de levure de boulangerie sèche
2 cuil. à soupe d'huile d'olive

1 Préparez la pâte : versez les ingrédients secs dans une jatte, ajoutez l'huile et 15 cl d'eau tiède, puis mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte souple.

2 Pétrissez la pâte pour qu'elle soit élastique, puis mettez-la dans un saladier huilé. Couvrez et laissez lever au chaud 45 min, afin qu'elle double de volume.



3 Préchauffez le four à 220 °C (th. 8). Préparez la garniture : chauffez l'huile et faites dorer l'ail 1 min, puis ajoutez les tomates concassées et le sucre et faites revenir le tout 10 min.

4 Pétrissez brièvement la pâte levée, puis étalez-la au rouleau en un disque de 30 cm de diamètre. Posez-le sur une plaque légèrement huilée et repoussez les bords de façon à obtenir une bordure régulière.

5 Salez, poivrez la sauce tomate et incorporez le basilic. Nappez la pâte de sauce, puis parsemez de dés de tomate fraîche. Disposez la mozzarella, salez, poivrez et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

6 Faites cuire la pizza au four 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et croustillante. Parsemez-la de roquette au moment de servir.

PIZZA COMPLÈTE AUX CHAMPIGNONS, AU MAÏS ET AUX OLIVETTES

Vous pouvez servir cette savoureuse pizza chaude ou froide, avec une salade de haricots par exemple. Elle est également idéale pour un pique-nique.

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 cuil. à soupe de concentré de tomates
- 2 cuil. à café de basilic séché
- 2 cuil. à café d'huile d'olive
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail pressée ou finement hachée
- 2 petites courgettes coupées en rondelles
- 125 g de champignons émincés
- 125 g de maïs doux en conserve ou surgelé
- 4 olivettes coupées en rondelles
- 50 g de gruyère râpé
- 50 g de mozzarella râpée
- sel et poivre noir du moulin
- quelques feuilles de basilic frais, pour garnir
- salade de haricots, pour servir

Pour la pâte

- 225 g de farine complète
- 1 pincée de sel
- 2 cuil. à café de levure chimique
- 4 cuil. à soupe de margarine
- environ 15 cl de lait

1 Préchauffez le four à 220 °C (th. 8). Huilez une plaque du four. Mettez la farine, le sel et la levure dans un saladier et incorporez grossièrement la margarine.

2 Ajoutez assez de lait pour former une pâte souple et pétrissez. Étalez la pâte en un disque de 25 cm de diamètre environ.

3 Posez la pâte sur la plaque et façonnez une bordure un peu plus épaisse que le centre. Couvrez de concentré de tomates et parsemez de basilic séché.

4 Chauffez l'huile et faites revenir l'oignon, l'ail, les courgettes et les champignons à feu doux 10 min, en remuant de temps en temps.

5 Répartissez les légumes revenus sur la pâte, parsemez de grains de maïs, salez et poivrez, puis disposez les rondelles de tomates.

6 Mélangez le gruyère et la mozzarella râpés et parsemez-en la pizza. Faites-la cuire 25 à 30 min, jusqu'à ce que la pâte soit cuite et le fromage doré. Servez-la chaude ou froide, garnie de basilic frais, avec une salade de haricots.

PIZZA MARINARA

Les saveurs de l'ail frais, d'huile d'olive extra et de sauce tomate fraîche, caractérisant cette pizza toute simple, évoquent immanquablement l'Italie.

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 700 g de tomates olivettes pelées, épépinées et hachées
- 4 gousses d'ail coupées en lamelles
- 1 cuil. à soupe d'origan frais haché
- sel et poivre noir du moulin

Pour la pâte

- 225 g de farine blanche
- 1 pincée de sel
- 2 cuil. à café de levure chimique
- 4 cuil. à soupe de margarine
- 15 cl de lait environ

1 Préchauffez le four à 220 °C (th. 8) et tapissez une plaque de papier sulfurisé. Mélangez la farine, le sel et la levure dans une jatte et incorporez grossièrement la margarine.

2 Ajoutez assez de lait pour obtenir une pâte souple, pétrissez-la, puis étalez-la en un disque de 25 cm de diamètre environ.

3 Posez la pâte sur la plaque en épaississant un peu la bordure.

4 Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile et faites revenir les olivettes 5 min environ, en remuant fréquemment.

5 Versez les tomates dans un tamis posé sur un saladier et laissez-les s'égoutter 5 min environ.

6 Videz le saladier, puis passez les tomates au tamis en les écrasant avec le dos d'une cuillère. Vous pouvez aussi utiliser un mixer.

7 Badigeonnez la pâte avec la moitié de l'huile restante. Nappez de purée de tomates, parsemez d'ail et d'origan, puis arrosez avec le reste d'huile d'olive. Salez et poivrez.

8 Faites cuire la pizza au four 15 à 20 min, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et croustillante. Servez immédiatement.

PIZZA MARGHERITA

Dans cette pizza très facile à préparer, le doux parfum des tomates séchées au soleil se marie à merveille avec le basilic et la mozzarella.

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail pressée
1 oignon finement haché
1 boîte de 400 g de tomates concassées
1 cuil. à soupe de concentré de tomates
1 pincée de sucre en poudre
1 cuil. à soupe de basilic frais haché
150 g de mozzarella
4 tomates mûres coupées en rondelles
6 à 8 feuilles de basilic frais
2 cuil. à soupe de parmesan fraîchement râpé
sel et poivre noir du moulin

Pour la pâte

225 g de farine
1 cuil. à café de sel
1/2 cuil. à café de levure de boulangerie sèche
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
15 cl d'eau tiède

1 Versez les ingrédients secs dans une jatte et mélangez avec l'huile et l'eau pour former une pâte souple. Pétrissez 10 min, puis couvrez et laissez reposer au chaud jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

2 Préchauffez le four à 220 °C (th. 8). Faites blondir l'ail et l'oignon 5 min dans la moitié de l'huile, puis incorporez les tomates, le concentré et le sucre et faites revenir le tout encore 5 min. Incorporez le basilic, salez et poivrez.

3 Pétrissez la pâte légèrement 5 min, puis étalez-la en un disque que vous posez sur une plaque du four.

4 Étalez la sauce tomate à la cuillère en couche régulière sur la pâte. Coupez la mozzarella et les tomates fraîches en rondelles épaisses et disposez-les en cercles en les alternant.

5 Déchirez grossièrement les feuilles de basilic et répartissez-les sur la pizza avec le parmesan. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et poivrez généreusement. Faites cuire la pizza 15 à 20 min jusqu'à ce qu'elle soit dorée et croustillante. Servez aussitôt.

CALZONE AUX TOMATES SÉCHÉES AU SOLEIL

Un calzone est une pizza traditionnelle en forme de chausson. Dans cette savoureuse variante végétarienne, vous pouvez augmenter ou réduire la quantité de piment séché selon votre goût.

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 bébés aubergines
- 3 échalotes hachées
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail hachée
- 50 g de tomates séchées au soleil conservées dans l'huile, égouttées
- 2 pincées de flocons de piment rouge séché
- 2 cuil. à café de thym frais haché
- 75 g de mozzarella coupée en dés
- sel et poivre noir du moulin
- 1 à 2 cuil. à soupe de parmesan fraîchement râpé

Pour la pâte

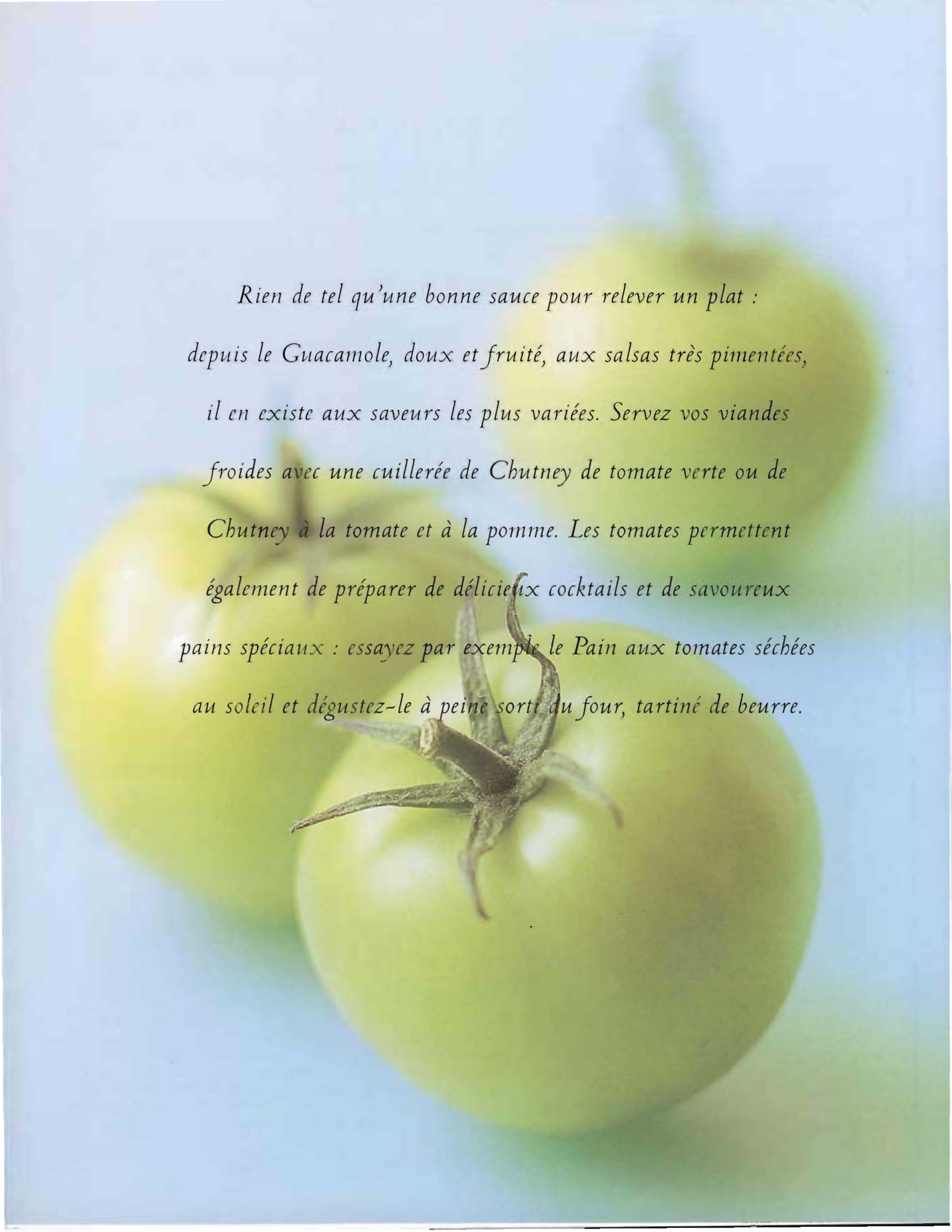
- 225 g de farine
- 1 cuil. à café de sel
- 1/2 cuil. à café de levure de boulangerie sèche
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 15 cl d'eau tiède

1 Pour la pâte, versez les ingrédients secs dans une jatte et mélangez avec l'huile et l'eau pour obtenir une préparation souple. Pétrissez-la 10 min, puis déposez-la dans un saladier huilé, couvrez et laissez reposer au chaud jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

2 Préchauffez le four à 220 °C (th. 8). Coupez les aubergines en dés. Faites blondir les échalotes dans de l'huile, puis ajoutez aubergines, ail, tomates séchées, piment et thym. Salez, poivrez et faites revenir 5 min. Séparez la pâte en deux et étalez chaque moitié sur un plan de travail fariné en un disque de 18 cm de diamètre.

3 Répartissez les légumes sur la moitié de chaque disque de pâte en laissant une bordure de 2,5 cm, puis parsemez de mozzarella. Mouillez la bordure et repliez la pâte en couvrant la garniture. Appuyez sur les bords pour fermer les chaussons et posez-les sur une plaque de four huilée.

4 Badigeonnez de la moitié de l'huile restante et percez un petit trou au sommet pour laisser s'échapper la vapeur. Faites cuire les chaussons 15 à 20 min, afin qu'ils soient dorés, puis sortez-les du four et badigeonnez du reste d'huile. Parsemez de parmesan râpé et servez aussitôt.



Rien de tel qu'une bonne sauce pour relever un plat : depuis le Guacamole, doux et fruité, aux salsas très pimentées, il en existe aux saveurs les plus variées. Servez vos viandes froides avec une cuillerée de Chutney de tomate verte ou de Chutney à la tomate et à la pomme. Les tomates permettent également de préparer de délicieux cocktails et de savoureux pains spéciaux : essayez par exemple le Pain aux tomates séchées au soleil et dégustez-le à peine sorti du four, tartiné de beurre.

Cocktails, sauces et pains spéciaux

VIRGIN PRAIRIE OYSTER

Cette délicieuse boisson sans alcool s'inspire de deux cocktails à base de tomate, le Bloody Mary et le Virgin Mary. Vous pouvez supprimer le jaune d'œuf si l'idée vous rebute. Utilisez si possible des œufs frais biologiques, issus de poules élevées en plein air.

Pour 1 personne

INGRÉDIENTS

18 cl de jus de tomates
glaçons
2 cuil. à café de sauce Worcestershire
1 à 2 cuil. à café de vinaigre balsamique
piment de Cayenne, selon votre goût

VARIANTE

Mélangez dans un shaker du jus de tomates et de pamplemousse frais en quantité égale, ajoutez 1 goutte de sauce Worcestershire et servez dans un verre haut et étroit.

1 Versez le jus de tomates dans un grand verre et ajoutez beaucoup de glaçons de façon à bien le rafraîchir.

2 Filtrez le jus et versez-le dans un verre à orangeade à demi rempli de glaçons.

3 Ajoutez la sauce Worcestershire et le vinaigre balsamique et mélangez bien avec une cuillère.

4 Déposez le jaune d'œuf dessus et saupoudrez de piment de Cayenne.

CONSEIL

Il est déconseillé aux jeunes enfants, personnes âgées, femmes enceintes et personnes au système immunitaire déficient ou de santé fragile de manger des œufs crus.

BLOODY MARY DE DICKSON

C'est à New York que l'on ajouta pour la première fois une larme de sauce Tabasco à cette revigorante boisson des lendemains de fête. En Louisiane, on prépare des cruches entières de Bloody Mary que l'on boit en quantité phénoménale.

Pour 1 personne

INGRÉDIENTS

- glace pilée
- 4,5 cl de vodka nature ou parfumée au piment
- 2,5 cl de porto
- 15 cl de jus de tomates
- 2,5 cl de jus de citron
- 2 à 3 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
- 2 à 3 larmes de Tabasco
- 1/2 cuil. à café de crème de raifort
- 1 cuil. à café de sel de céleri
- sel et poivre noir du moulin
- 1 branche de céleri, 2 olives vertes farcies et 1 tomate cerise, pour garnir

1 Remplissez un grand verre de glace pilée, puis versez la vodka, le porto et le jus de tomates. Mélangez bien.

2 Ajoutez le jus de citron, la sauce Worcestershire et le Tabasco. Remuez puis incorporez la crème de raifort, le sel de céleri, le sel et le poivre noir. Mélangez.

3 Filtrez le cocktail à l'aide d'un tamis ou d'une passette à cocktail et versez-le dans un verre réfrigéré à demi rempli de glace pilée ou de glaçons.

4 Décorez avec 1 branche de céleri que vous pourrez utiliser pour remuer le cocktail et terminez en enfilant 2 olives vertes farcies de part et d'autre d'1 tomate cerise sur un pique-olive que vous posez sur le bord du verre.

SALSA CLASSIQUE À LA TOMATE

S'il existe de multiples recettes pour cette salsa classique que l'on associe généralement avec la cuisine mexicaine, toutes sont à base d'oignon, de tomate et de piment. Servez-la en condiment, elle se marie avec un grand nombre de plats.

Pour 6 personnes en accompagnement

INGRÉDIENTS

- 3 à 6 piments *serranos* frais
- 1 gros oignon blanc
- le zeste râpé et le jus de 2 citrons verts, plus quelques filaments de zeste pour garnir
- 8 tomates mûres mais fermes
- 1 gros bouquet de coriandre fraîche
- 2 pincées de sucre en poudre
- sel

VARIANTES

Vous pouvez remplacer l'oignon blanc par des petits oignons nouveaux ou des oignons rouges doux, et les piments *serranos* par des *chipotles* au goût fumé.

1 Utilisez 3 piments pour une salsa moyennement relevée, 6 pour une salsa forte. Pour les peler, enfilez-les sur une longue brochette métallique et faites griller au-dessus d'une flamme jusqu'à ce que leur peau noircisse. Ne laissez pas brûler la chair. Vous pouvez aussi les griller à sec sur un gril jusqu'à ce que la peau noircisse.

2 Mettez les piments grillés dans un sac en plastique dont vous nouez les extrémités pour conserver la vapeur. Laissez reposer 20 min.

3 Pendant ce temps, hachez grossièrement l'oignon et mettez-le dans un bol avec le zeste et le jus de citron vert. Le jus de citron ramollit considérablement l'oignon.

4 Sortez les piments du sac et pelez-les avec des gants. Retirez les pédoncules, puis fendez-les en deux et raclez les graines. Hachez la chair et réservez-la.

5 Pratiquez une entaille en croix à la base des tomates, puis couvrez-les d'eau bouillante.

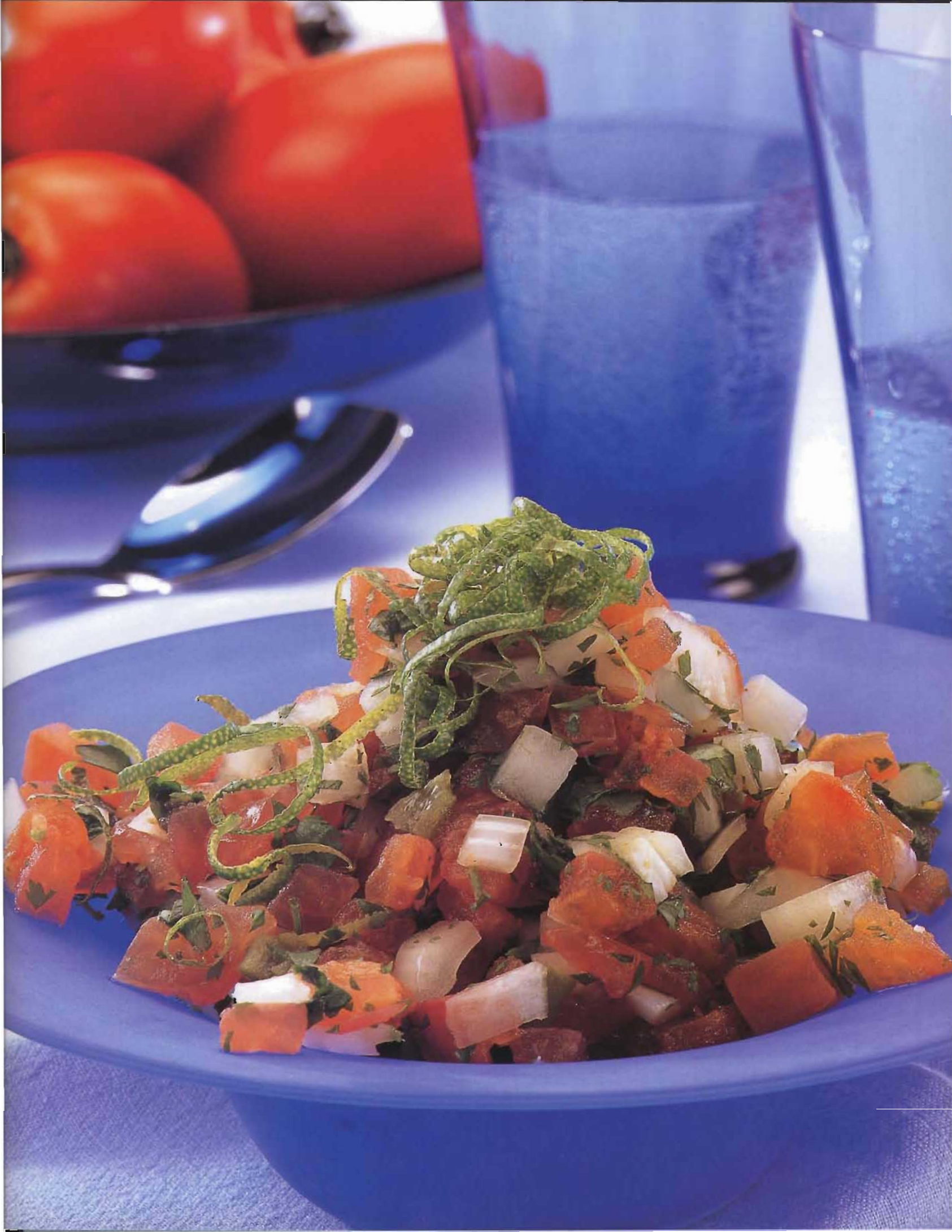
6 Plongez-les ensuite dans l'eau froide, égouttez-les et pelez-les.

7 Coupez les tomates pelées en dés et mettez-les dans un saladier. Ajoutez l'oignon haché, qui doit avoir ramolli, ainsi que le reste de jus et de zeste de citron vert. Hachez finement la coriandre.

8 Ajoutez la coriandre à la salsa, puis les piments et le sucre. Mélangez délicatement jusqu'à ce que le sucre ait fondu et que tous les ingrédients soient enrobés de jus de citron. Couvrez et mettez au réfrigérateur 2 à 3 h pour laisser le temps aux parfums de se mêler. Garnissez avec quelques filaments de zeste de citron vert juste avant de servir.

CONSEIL

Vous pouvez préparer cette salsa à l'avance. Son parfum s'accentue avec le temps. Conservez-la dans un bocal hermétiquement fermé, ou bien couvrez le bol avec une double épaisseur de film alimentaire. Elle se garde 3 à 4 jours au réfrigérateur.



SALSA AUX TOMATES GRILLÉES

En faisant griller les tomates, on obtient une sauce douce très parfumée. Le piment costeno amarillo, *à la saveur douce et fraîche, se marie bien avec ce goût de tomate prononcé. Cette salsa est parfaite pour accompagner du thon ou du loup, ou encore pour garnir un sandwich au fromage crémeux.*

Pour 6 personnes en accompagnement

INGRÉDIENTS

- 500 g de tomates
- 8 petites échalotes
- 5 gousses d'ail
- gros sel
- 1 brin de romarin frais
- 2 piments *costeno amarillo*
- le zeste râpé et le jus d'1/2 citron
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 2 pincées de sucre roux en poudre

1 Préchauffez le four à 160 °C (th. 5). Coupez les tomates en quatre et posez-les sur une plaque à pâtisserie.

2 Pelez l'ail et les échalotes et mettez-les sur la plaque. Parsemez de gros sel et enfournez 1 h 15, jusqu'à ce que les tomates commencent à se dessécher. Ne les laissez pas brûler ni noircir, elles seraient amères. Baissez légèrement la température du four si besoin.

3 Laissez refroidir les tomates, puis pelez-les et hachez finement la pulpe que vous mettez dans un saladier. Retirez la peau extérieure des échalotes qui a durci en grillant.

4 Avec un grand couteau tranchant, hachez grossièrement l'ail et les échalotes, puis mélangez-les avec les tomates.

5 Effeuillez le brin de romarin et hachez finement les feuilles. Incorporez-en la moitié aux tomates.

6 Faites tremper les piments dans l'eau chaude 10 min, puis égouttez-les. Retirez la queue, fendez-les en deux et raclez les graines avec un couteau pointu. Hachez finement la chair et mélangez-la aux tomates.

7 Incorporez le zeste et le jus de citron, l'huile d'olive et le sucre. Mélangez bien et rectifiez l'assaisonnement. Couvrez et laissez reposer au moins 1 h au réfrigérateur avant de servir, parsemé de feuilles de romarin. Cette salsa se garde une semaine au réfrigérateur.

CONSEIL

Pour cette salsa, choisissez des olivettes ou des tomates grappe, plus parfumées que les variétés sélectionnées pour leurs propriétés de conservation. Les tomates cerises rôties entières conviennent également et il est inutile de les peler.

SALSA PIMENTÉE AUX TOMATES GRILLÉES

Les tomates grillées donnent une sauce d'un beau rouge soutenu et se marient bien avec la saveur des piments grillés.

Pour 6 personnes en accompagnement

INGRÉDIENTS

- 500 g de tomates charnues, type beefsteak de préférence
- 2 piments rouges frais, des *serranos* de préférence
- 1 oignon
- le jus d'1 citron vert
- 1 gros bouquet de coriandre fraîche
- sel

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Coupez les tomates en quartiers et posez-les sur une plaque avec les piments. Laissez-les griller 45 min à 1 h, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli et bruni.

2 Mettez les piments grillés dans un sachet en plastique, fermez-le pour garder la vapeur et laissez reposer 20 min. Laissez légèrement refroidir les tomates, puis pelez-les avec un petit couteau pointu et détaillez la chair en dés.

3 Hachez grossièrement l'oignon puis mettez-le dans un saladier avec le jus de citron et les tomates. Mélangez bien avec une cuillère en bois.

4 Sortez les piments du sachet et pelez-les. Retirez la queue, puis fendez-les en deux et raclez les graines avec un petit couteau. Hachez-les grossièrement et incorporez-les au mélange oignon et tomates.

5 Hachez la coriandre et ajoutez presque la totalité à la salsa. Salez, puis couvrez et laissez reposer au réfrigérateur au moins 1 h avant de servir, parsemé du reste de coriandre. Cette salsa se conserve 1 semaine au réfrigérateur.

GUACAMOLE

On trouve aujourd'hui cette merveilleuse sauce mexicaine traditionnellement composée d'avocats, de tomates, de piments, de coriandre et de citron vert sur les tables du monde entier. Différentes recettes existent, avec des ingrédients variables, l'avocat et la tomate étant la base, tandis que le citron évite que le guacamole noircisse.

Pour 6 à 8 personnes

INGRÉDIENTS

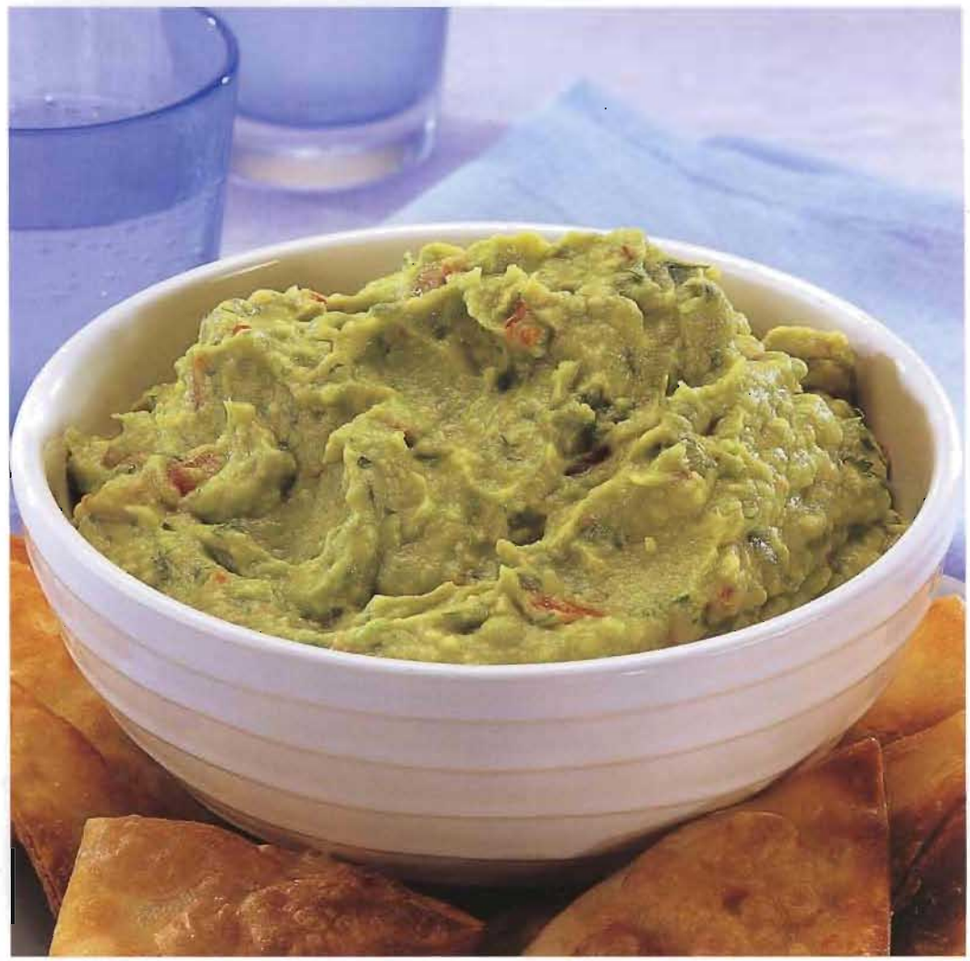
- 4 tomates
- 4 avocats mûrs, des *fuerte* de préférence
- le jus d'1 citron vert
- 1/2 petit oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche hachée
- 3 piments rouges frais, des *fresnos* de préférence
- sel
- chips de maïs, pour servir

CONSEIL

L'idéal pour cette recette est de trouver des avocats *fuerte* à la peau fine, originaires du Mexique. Quelle que soit la variété, assurez-vous que vos avocats sont mûrs en appuyant doucement sur le sommet du fruit : votre doigt doit s'enfoncer légèrement.

1 Faites une entaille en croix à la base des tomates, puis mettez-les dans un saladier et couvrez-les d'eau bouillante.

2 Au bout de 30 s, plongez-les dans l'eau froide et égouttez-les. La peau aura commencé à se détacher au niveau de l'entaille. Retirez-la complètement, coupez les tomates en deux, enlevez les graines avec une cuillère à café puis hachez grossièrement la pulpe et réservez-la.



3 Coupez les avocats en deux et ôtez les noyaux. Prélevez la chair et mettez-la dans le bol d'un mixer. Actionnez jusqu'à obtenir une purée presque lisse. Versez-la dans un saladier et mélangez-la au jus de citron vert fraîchement pressé.

4 Hachez finement l'oignon, pressez l'ail et ajoutez-les à la sauce. Incorporez la coriandre.

5 Retirez la queue des piments, fendez-les et raclez les graines avec un petit couteau pointu. Hachez-les menu, puis incorporez-les à l'avocat avec les tomates. Mélangez bien.

6 Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez un peu de sel si besoin. Couvrez avec du film alimentaire ou un couvercle et laissez reposer 1 h au réfrigérateur avant de servir accompagné de chips de maïs. Dans un récipient hermétiquement fermé, le guacamole se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur.

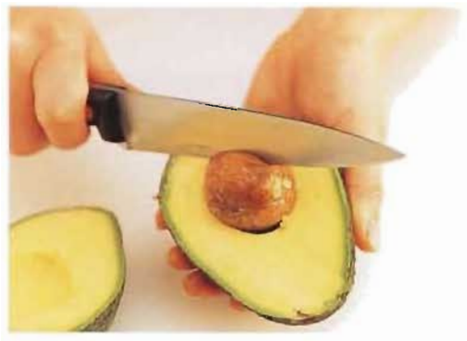
GUACAMOLE AU CUMIN

Souvent servi à l'apéritif ou en entrée avec des chips de maïs, ce guacamole est également parfait pour accompagner les grillades, qu'il s'agisse de poisson, de volaille ou de viande.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 gros avocats mûrs
- 1 petit oignon rouge très finement haché
- 1 piment rouge ou vert épépiné et très finement haché
- 1/2 à 1 gousse d'ail pressée avec un peu de sel
- le zeste finement émincé d'1/2 citron vert et le jus d'1 citron vert et 1/2
- 1 pincée de sucre en poudre
- 250 g de tomates épépinées et hachées
- 2 cuil. à soupe de coriandre fraîche grossièrement hachée
- 1/2 à 1 cuil. à café de graines de cumin grillées, pilées
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 à 2 cuil. à soupe de crème fraîche (facultatif)
- sel et poivre noir du moulin
- quelques quartiers de citron vert enrobés de gros sel et quelques feuilles de coriandre fraîche, pour garnir



1 Coupez 1 avocat en deux et retirez le noyau. Prélevez la chair et écrasez-la grossièrement à la fourchette.

2 Incorporez l'oignon, le piment, l'ail, le zeste de citron, le sucre, les tomates, la coriandre et le cumin, salez et poivrez, puis ajoutez l'huile d'olive.

3 Coupez le second avocat en deux et dénoyautez-le. Coupez la chair en dés et incorporez-la au guacamole.

4 Arrosez de jus de citron, mélangez, couvrez et laissez reposer 15 min pour laisser les parfums se développer. Ajoutez éventuellement la crème fraîche, et servez avec des quartiers de citron enrobés de gros sel et des feuilles de coriandre fraîche.

CONSEIL

Pour presser l'ail, posez la gousse pelée sur une planche à découper et hachez-la grossièrement. Saupoudrez d'un peu de sel et faites-le pénétrer en appuyant avec le plat de la lame d'un grand couteau.

SALSA FUMÉE À LA TOMATE

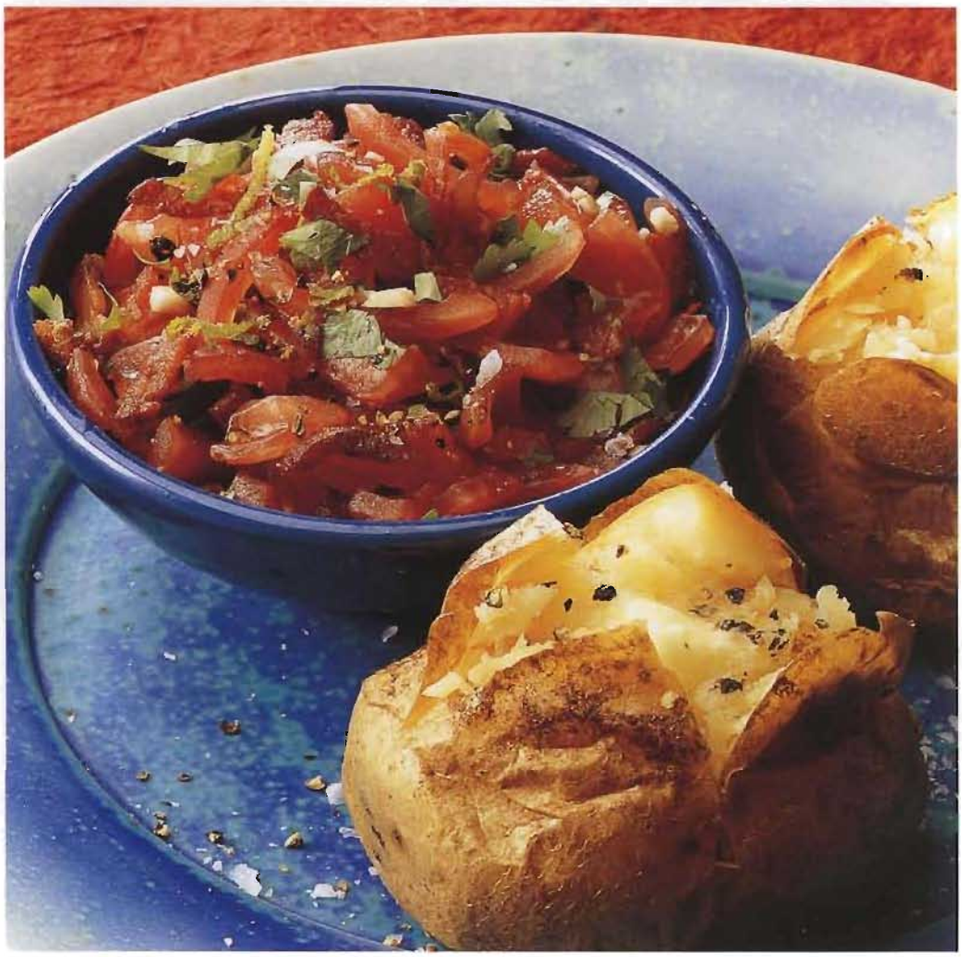
C'est le petit salé fumé qui donne à cette salsa son goût particulier. Servie avec de la crème fraîche, cette salsa accompagne délicieusement des pommes de terre en robe des champs.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

450 g de tomates
4 fines tranches de petit salé fumé découennées
1 cuil. à soupe d'huile végétale
3 cuil. à soupe de coriandre fraîche ou de persil frais haché(e)
1 gousse d'ail finement hachée
le jus d'1 citron vert
sel et poivre noir du moulin

1 Plongez les tomates dans de l'eau bouillante 30 s, puis dans de l'eau froide. Pelez-les, coupez-les en deux, retirez les graines et détaillez la pulpe en dés.



2 Coupez le petit salé en lamelles. Chauffez l'huile et faites revenir ces lardons 5 min en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants, puis égouttez-les sur du papier absorbant. Laissez refroidir quelques minutes, puis mettez-les dans une jatte.

3 Ajoutez les dés de tomates, la coriandre ou le persil haché(e), l'ail et le jus de citron fraîchement pressé. Salez, poivrez et mélangez intimement avec une cuillère en bois.

4 Transférez la salsa dans un bol, couvrez de film alimentaire et mettez-la au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

VARIANTE

Relevez encore cette salsa fumée en ajoutant 1 larme de Tabasco ou 1 pincée de piment séché.

SALSA À LA TOMATE ET À L'ESTRAGON

Cette salsa aux saveurs méditerranéennes est préparée avec des olivettes, de l'ail, de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique. Servez-la avec des côtes d'agneau grillées ou accompagnez-en un plat de pâtes.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 8 olivettes, ou 500 g de tomates cerises
- 1 petite gousse d'ail
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuil. à soupe d'estragon frais haché, plus quelques feuilles ciselées pour garnir
- sel et poivre noir du moulin

1 Plongez les tomates dans l'eau bouillante 30 s, puis passez-les dans l'eau froide.

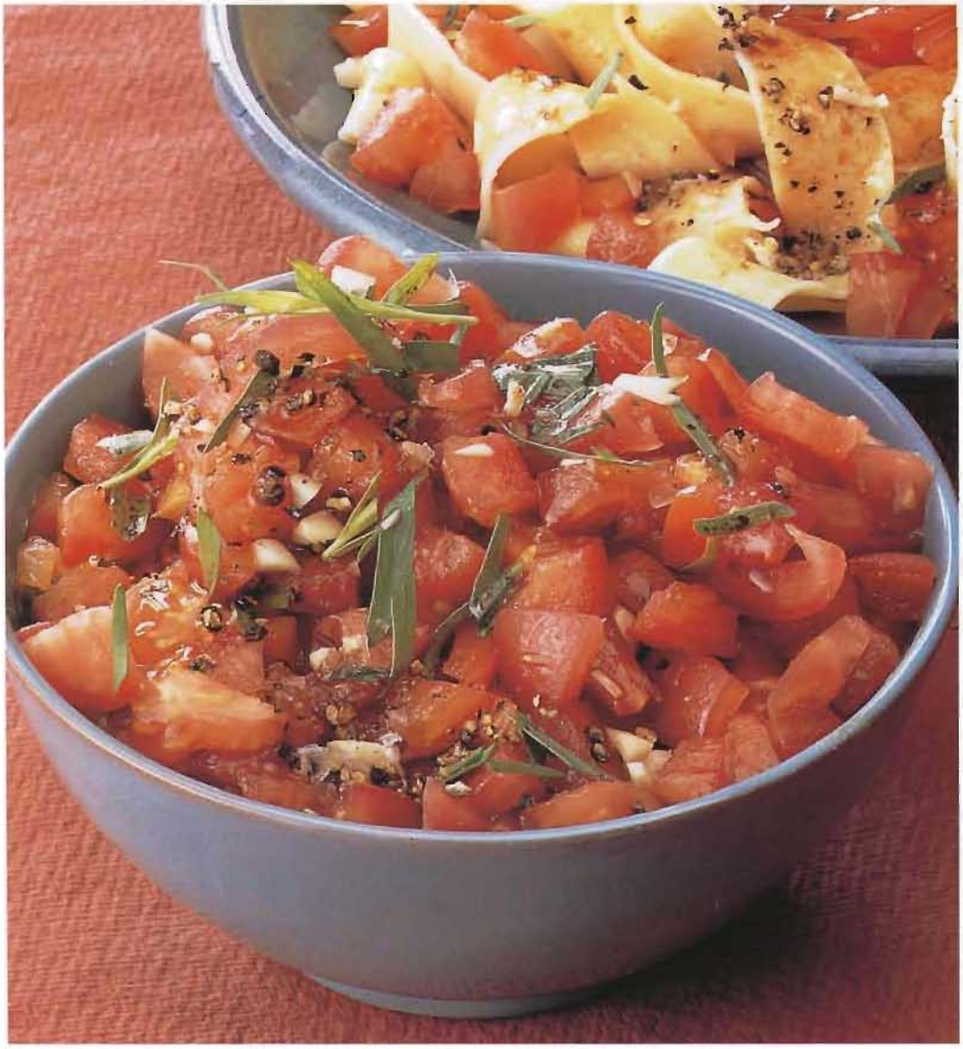
2 Pelez délicatement les tomates, puis détaillez la pulpe en dés.

3 Pressez la gousse d'ail ou hachez-la finement.

4 Fouettez l'huile avec le vinaigre balsamique, salez et poivrez généreusement.

5 Incorporez l'estragon haché à cette vinaigrette.

6 Mélangez l'ail et les tomates, versez la vinaigrette et remuez. Laissez mariner la salsa au moins 1 h. Servez à température ambiante, garni d'estragon frais ciselé.



CONSEIL

Pensez à servir cette salsa à température ambiante car les tomates sont moins douces, voire un peu acides, lorsqu'elles sortent du réfrigérateur.

SALSA AU MAÏS GRILLÉ

Voici une salsa originale préparée avec du maïs doux grillé sur l'épi. Choisissez de préférence des tomates cerises pour leur saveur particulière.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 épis de maïs doux
2 cuil. à soupe de beurre fondu
4 tomates
8 oignons nouveaux
1 gousse d'ail
2 cuil. à soupe de jus de citron
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
sel et poivre noir du moulin
sauce Tabasco

1 Ébarbez les épis de maïs, puis badigeonnez-les de beurre fondu et faites-les griller doucement au barbecue ou au four 20 à 30 min, en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce que les grains soient tendres et dorés.

2 Pour détacher les grains, maintenez les épis à la verticale sur une planche à découper et faites glisser la lame d'un grand couteau de haut en bas sur toute la longueur de l'épi.

3 Plongez les tomates dans l'eau bouillante 30 s, puis dans l'eau froide. Pelez-les et détaillez la pulpe en dés.

4 Hachez finement 6 oignons, pressez l'ail et mélangez le tout avec le maïs et les tomates.

5 Fouettez le jus de citron avec l'huile d'olive, salez et poivrez et relevez à votre goût avec le Tabasco.

6 Versez cet assaisonnement sur la salsa et mélangez bien. Couvrez et laissez mariner 1 à 2 h à température ambiante avant de servir garni avec le reste des oignons nouveaux hachés.

CONSEIL

Préparez cette salsa en été, lorsqu'il est facile de trouver des épis de maïs doux.

SALSA AUX DEUX PIMENTS

Cette salsa très pimentée est réservée aux palais les plus endurcis. À utiliser avec parcimonie pour accompagner des viandes grillées ou bien pour parfumer un curry ou un chili.

Pour 4 à 6 personnes

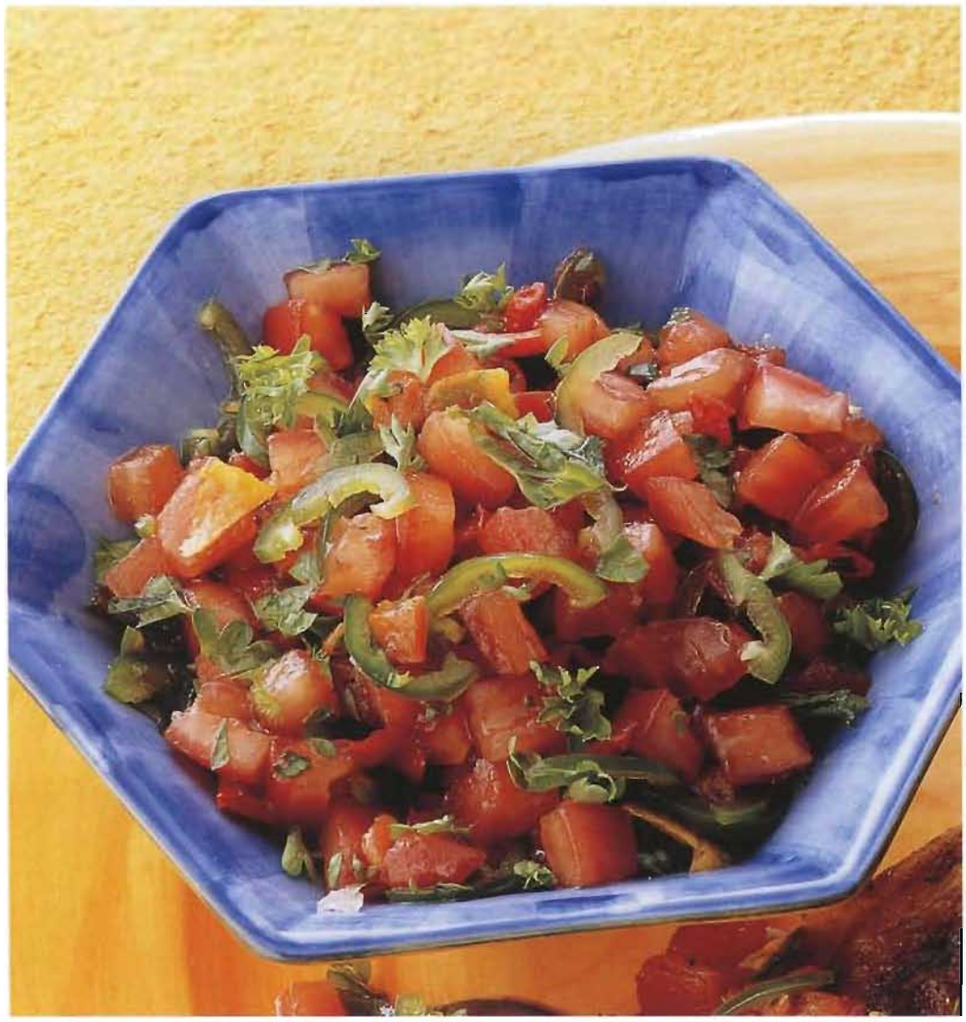
INGRÉDIENTS

- 6 piments *habaneros*
- 2 tomates mûres
- 4 piments verts *jalapeños*
- 2 cuil. à soupe de persil frais haché
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique ou de vinaigre de Xérès
- sel

1 Faites griller les piments *habaneros* 3 min sur une flamme, jusqu'à ce que leur peau boursoufle et noircisse, ou plongez-les dans l'eau bouillante, puis enfilez des gants en caoutchouc et pelez-les.

2 Piquez les tomates avec une fourchette et placez-les au-dessus d'une flamme pendant 3 min, ou bien plongez-les dans de l'eau bouillante, puis rafraîchissez-les. Pelez-les, coupez-les en deux et épépinez-les. Hachez très finement la pulpe.

3 Éviter de toucher les *habaneros* à mains nues : piquez-les avec une fourchette et entaillez-les avec un couteau tranchant. Hachez-les menu après avoir éliminé les graines.



4 Coupez les piments *jalapeños* en deux, épépinez-les, puis émincez-les finement dans le sens de la largeur. Mélangez les 2 sortes de piments avec les tomates et le persil haché.

5 Fouettez l'huile d'olive, le vinaigre et un peu de sel. Versez cet assaisonnement sur la salsa et mélangez. Couvrez et laissez mariner jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

SALSA AU BLOODY MARY

Servez cette salsa de fête avec du céleri branche bien croquant ou des bâtonnets de concombre, voire, pour les grandes occasions, avec des huîtres.

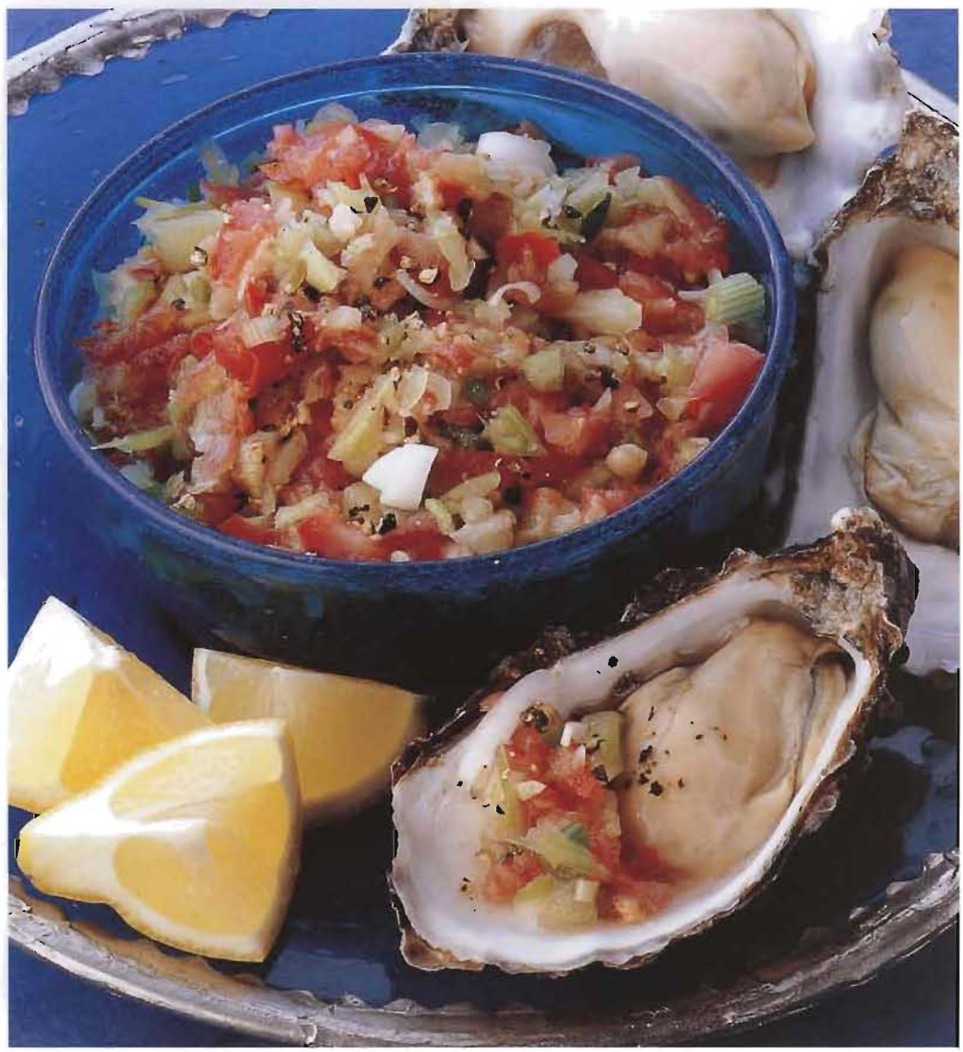
Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

4 tomates mûres
1 branche de céleri
1 gousse d'ail
2 oignons nouveaux
3 cuil. à soupe de jus de tomates
quelques gouttes de sauce Tabasco
quelques gouttes de sauce Worcestershire
2 cuil. à café de sauce au raifort
1 cuil. à soupe de vodka
1 citron
sel et poivre noir du moulin

VARIANTE

Incorporez aux tomates 1 ou 2 piments rouges frais épépinés et hachés au lieu du Tabasco.



1 Coupez les tomates, le céleri et la gousse d'ail en deux, et détaillez les oignons.

2 Mettez les tomates, le céleri, l'ail et les oignons dans le bol d'un mixer, hachez-les finement puis transférez dans un bol.

3 Versez petit à petit le jus de tomates, puis quelques gouttes de Tabasco et de sauce Worcestershire, à votre convenance. Mélangez bien puis laissez reposer 10 à 15 min.

4 Incorporez la sauce au raifort et la vodka. Pressez le citron et ajoutez le jus à la salsa. Salez, poivrez. Servez immédiatement ou bien couvrez et mettez au réfrigérateur pendant 1 à 2 h.

SALSA À L'ORANGE, À LA TOMATE ET À LA CIBOULETTE

Cette salsa originale, bien colorée, est un bon accompagnement pour les salades.

Pour 4 personnes

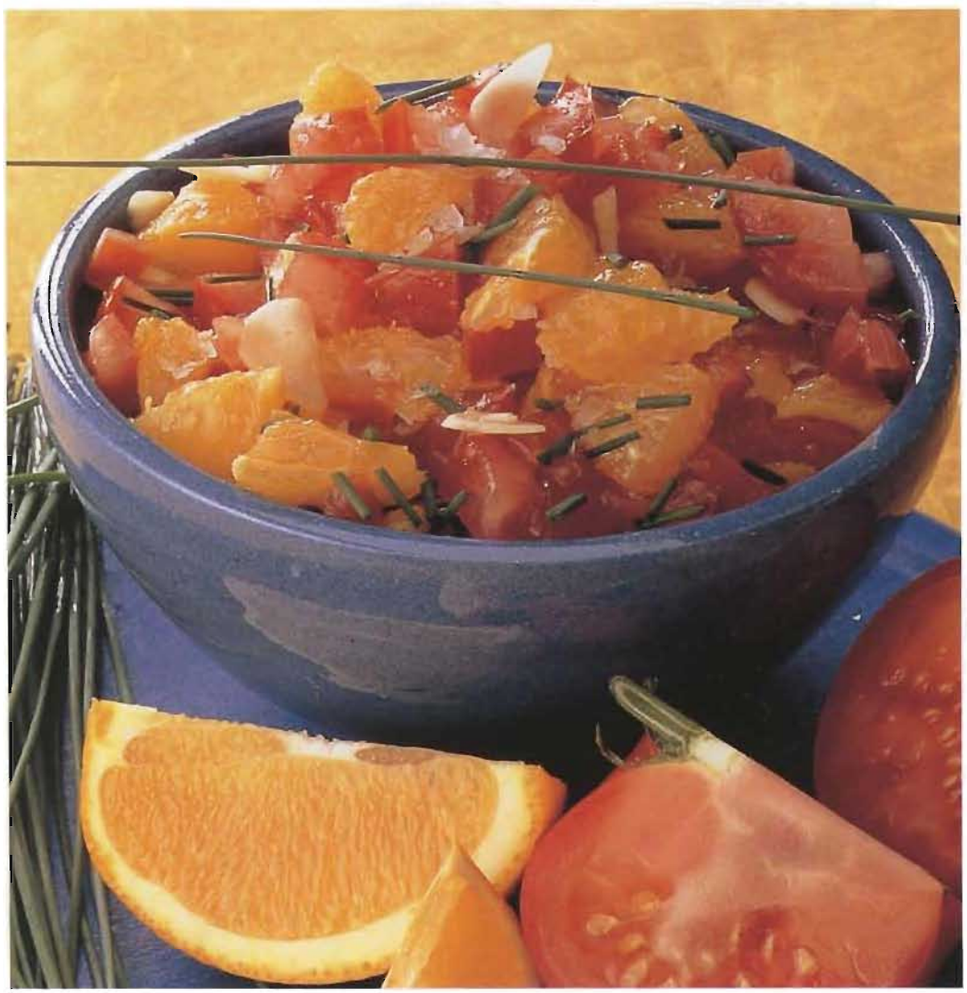
INGRÉDIENTS

2 grosses oranges
1 tomate charnue type beefsteak ou 2 olivettes
1 bouquet de ciboulette fraîche
1 gousse d'ail
2 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra ou d'huile de pépins de raisin
gros sel

1 Coupez la base d'1 orange pour qu'elle tienne debout sur une planche à découper. Avec un couteau tranchant, retirez toute la peau en coupant de haut en bas. Répétez l'opération avec la seconde orange.

2 Détaillez les oranges en quartiers en travaillant au-dessus d'un saladier : glissez la lame du couteau de part et d'autre de chaque segment et faites-la légèrement pivoter pour détacher la pulpe. Pressez les membranes pour recueillir le reste de jus.

3 Hachez grossièrement la pulpe d'orange et remettez-la dans le saladier avec le jus. Coupez la tomate en deux, retirez les graines avec une cuillère à café, puis détaillez la chair en dés et incorporez-la aux oranges.



4 Tenez le bouquet de ciboulette bien serré au-dessus du saladier et ciselez-le.

5 Émincez finement l'ail et ajoutez-le à la salsa. Arrosez avec l'huile d'olive, parsemez de gros sel et mélangez bien. Servez la salsa dans les 2 h qui suivent.

SAUCE TOMATE AIGRE-DOUCE

Le citron vert donne un agréable goût acidulé à cette sauce, parfaite pour accompagner le porc ou l'agneau grillé ou rôti, ainsi que les poissons gras comme le maquereau.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 morceaux de gingembre confit
1 citron vert
450 g de tomates cerises
125 g de sucre roux en poudre
7 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 cuil. à café de sel

CONSEIL

Lors d'une prochaine invitation à dîner chez des amis, apportez un pot de cette sauce tomate aigre-douce à la place d'une classique bouteille de vin classique. N'oubliez pas de noter les ingrédients et le mode de conservation sur l'étiquette.

1 Hachez grossièrement le gingembre. Sans retirer la peau, coupez le citron vert en fines rondelles, puis hachez-le menu.

2 Dans une casserole, mettez les tomates cerises entières avec le sucre, le vinaigre, le sel, le gingembre et le citron.

3 Portez à ébullition en mélangeant jusqu'à ce que le sucre fonde, puis laissez mijoter à feu vif 45 min. Remuez régulièrement afin que la sauce réduise bien.

4 Laissez refroidir 5 min environ, puis versez la sauce dans des bocaux en verre. Laissez refroidir complètement avant de couvrir. Cette sauce se conserve 1 mois au réfrigérateur.

SAUCE TOMATE AU POIVRON ROUGE

Cette sauce épicée se conserve au moins une semaine au réfrigérateur. Elle se marie particulièrement bien avec les saucisses et les steaks hachés.

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

- 6 tomates
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra ou de tournesol
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 poivron rouge épépiné et émincé
- 1 cuil. à café de cannelle en poudre
- 1 cuil. à café de flocons de piment
- 1 cuil. à café de gingembre en poudre
- 1 cuil. à café de sel
- 1/2 cuil. à café de poivre noir du moulin
- 75 g de sucre roux en poudre
- 5 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 poignée de feuilles de basilic frais

CONSEILS

• Cette sauce épaissit légèrement en refroidissant, aussi ne vous inquiétez pas si elle vous paraît un peu liquide après avoir mijoté 20 min.

• La quantité de piment est fonction de votre goût. Vous pouvez ne pas en mettre du tout, ou relever davantage la sauce en incorporant plus de flocons de piment, ou en remplaçant le poivron par 1 ou 2 piments frais hachés.

1 Plongez les tomates dans de l'eau bouillante 30 s, puis dans de l'eau froide, et égouttez-les.

2 Pelez-les en retirant délicatement la peau avec un petit couteau pointu. Elle se détache en principe facilement. Ensuite, hachez la pulpe.

3 Chauffez doucement l'huile dans une sauteuse et ajoutez l'oignon, l'ail et le poivron hachés grossièrement.

4 Faites-les revenir à feu doux 5 à 8 min, de sorte que le poivron ait ramolli mais pas fondu, puis incorporez les tomates. Couvrez et laissez mijoter 5 min en remuant souvent jusqu'à ce que la tomate libère son jus.

5 Ajoutez la cannelle, le piment, le gingembre, le sel, le poivre, le sucre et le vinaigre. Portez à ébullition à feu doux en remuant constamment jusqu'à dissolution complète du sucre.

6 Laissez réduire à découvert 20 min, puis incorporez le basilic et rectifiez l'assaisonnement.

7 Laissez refroidir complètement, puis versez la sauce dans un bocal en verre ou un récipient en plastique. Couvrez hermétiquement, étiquetez si besoin et conservez au réfrigérateur.

CHUTNEY À LA TOMATE

Ce chutney parfumé est délicieux avec du fromage et des crackers à l'anglaise, ou encore avec de la viande froide ou du jambon à l'os.

Pour 1,5 kg de chutney environ

INGRÉDIENTS

900 g de tomates
225 g de raisins secs
225 g d'oignons hachés
200 g de sucre en poudre
60 cl de vinaigre de malt

CONSEILS

- Il est intéressant de comparer le parfum de différents chutneys cuisinés avec des tomates rouges bien mûres ou des tomates vertes.
- Avant ouverture, un bocal de chutney se conserve jusqu'à 1 an. Une fois ouvert, gardez-le au réfrigérateur et consommez-le dans la semaine.

1 Plongez les tomates dans l'eau bouillante 30 s, puis passez-les dans l'eau froide. Égouttez-les et retirez la peau.

2 Hachez grossièrement les tomates et mettez-les dans une bassine à confiture ou une grosse cocotte.

3 Ajoutez les raisins secs, les oignons et le sucre.

4 Mouillez avec le vinaigre. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez frémir à découvert 2 h. Versez le chutney encore chaud dans des bocaux stérilisés et préchauffés. Déposez une rondelle de cire sur chaque pot, puis couvrez hermétiquement avec de la cellophane. Laissez reposer au moins 1 mois dans un endroit sombre et frais avant usage.

CHUTNEY DE TOMATE VERTE

Un grand classique que l'on prépare à la fin de l'été lorsque les dernières tomates du jardin refusent de mûrir. Vous pouvez aussi acheter des tomates vertes sur le marché.

Pour 2,5 kg de chutney environ

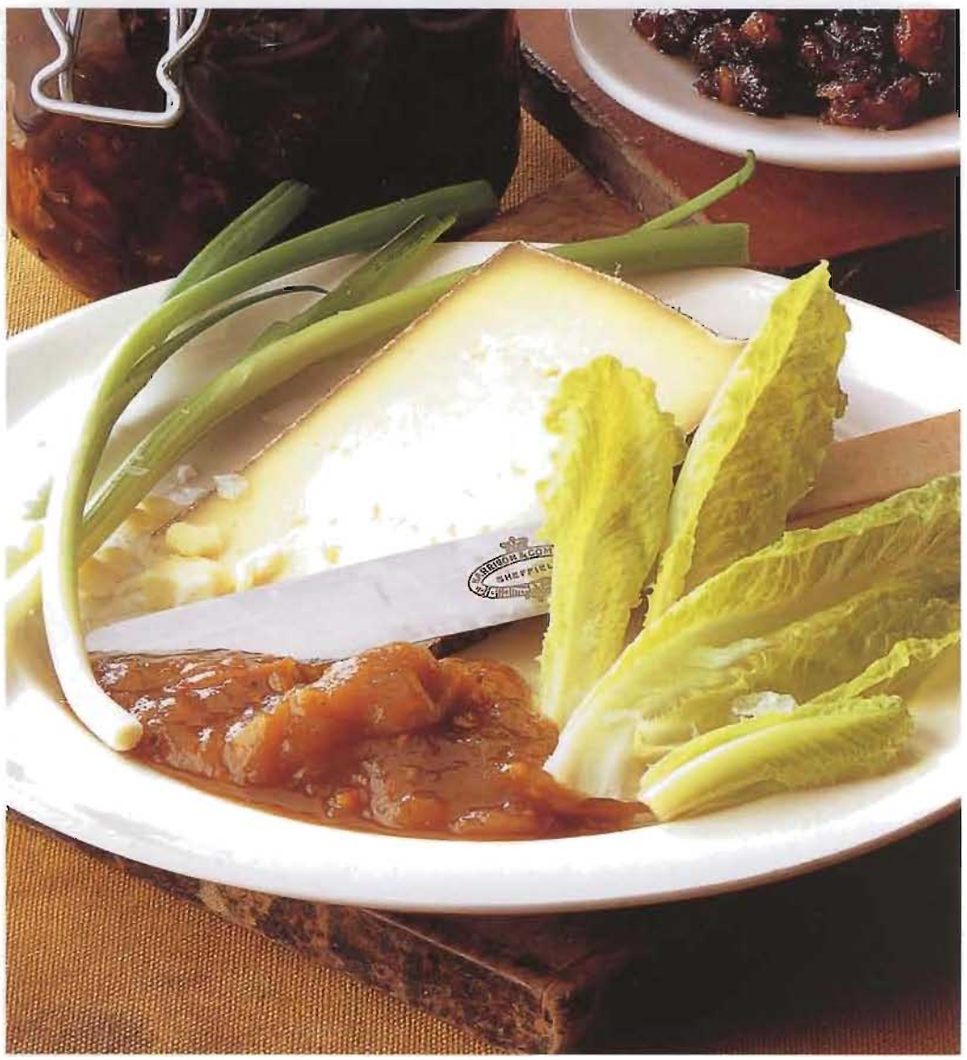
INGRÉDIENTS

- 450 g de pommes à cuire
- 1,8 à 2 kg de tomates vertes et rouges grossièrement hachées
- 450 g d'oignons hachés
- 2 grosses gousses d'ail pressées
- 1 cuil. à soupe de sel
- 3 cuil. à soupe du mélange d'épices (voir Conseils)
- 60 cl de vinaigre de cidre
- 450 g de sucre en poudre

1 Coupez les pommes en quatre et retirez le cœur avec un couteau pointu. Pelez les quartiers puis détaillez-les en petits morceaux.

2 Mettez les tomates, les pommes, les oignons et l'ail dans une bassine à confiture ou une grosse cocotte. Salez. Enveloppez les épices dans de la mousseline que vous ajoutez aux autres ingrédients.

3 Mouillez avec la moitié du vinaigre et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez frémir 1 h, jusqu'à ce que le chutney épaississe, en remuant fréquemment.



4 Faites fondre le sucre dans le reste de vinaigre que vous versez ensuite dans le chutney. Laissez mijoter pendant 1 h 30 en remuant de temps en temps. Retirez la mousseline d'épices.

5 Versez le chutney chaud dans des bocaux stérilisés préchauffés. Déposez 1 rondelle de cire sur chaque pot et couvrez avec de la cellophane. Laissez reposer au moins 1 mois dans un endroit sombre et frais avant usage.

CONSEILS

- Pour le mélange d'épices, prenez 2 cuillerées à soupe de poivre noir en grains, 1 cuillerée à soupe de cinq-épices, 1 de clous de girofle et 1 de coriandre en grains, 2 cuillerées à café de graines de moutarde et 1 de noix muscade.
- Utilisez un entonnoir pour remplir les bocaux. Essuyez les bocaux et étiquetez-les lorsqu'ils ont refroidi.

CHUTNEY À LA TOMATE ET À LA POMME

Ce chutney doré, bien épicé, accompagnera vos viandes froides et vos buffets. Vous pouvez le préparer avec n'importe quelle variété de tomate.

Pour un peu moins de 2 kg de chutney

INGRÉDIENTS

- 1,3 kg de pommes à cuire
- 1,3 kg de tomates
- 2 gros oignons et 2 gousses d'ail
- 250 g de dattes dénoyautées
- 2 poivrons rouges
- 3 piments rouges séchés
- 1 cuil. à soupe de poivre noir en grains
- 4 gousses de cardamome
- 1 cuil. à soupe de graines de coriandre
- 2 cuil. à café de graines de cumin
- 2 cuil. à café de curcuma en poudre
- 1 cuil. à soupe de sel
- 60 cl de vinaigre de malt
- 1 kg de sucre cristallisé

1 Pelez les pommes et les tomates et coupez-les en petits morceaux. Épluchez et hachez les oignons et l'ail. Coupez les dattes en quatre. Épépinez les poivrons et détaillez-les. Mélangez tous ces ingrédients, sauf les poivrons, dans une cocotte.

2 Coupez les piments en deux. Mettez les grains de poivre et les autres épices dans un mortier et pilez-les. Incorporez avec le sel au mélange précédent.

3 Mouillez avec le vinaigre et versez le sucre. Laissez mijoter 30 min en tournant de temps en temps, puis ajoutez le poivron et poursuivez la cuisson 30 min en remuant de plus en plus souvent au fur et à mesure que le chutney épaissit.

4 Transférez le chutney dans des bocaux stérilisés et préchauffés. Déposez 1 disque de cire sur chaque pot, couvrez avec de la cellophane et laissez refroidir.

SAUCE AUX TOMATES, AUX POIVRONS ET À LA CRÈME

Cette sauce rafraîchissante est parfaite pour accompagner les plats épicés et relevés. Vous pouvez aussi la proposer à l'apéritif avec des chips de maïs piquantes.

Pour 2 personnes

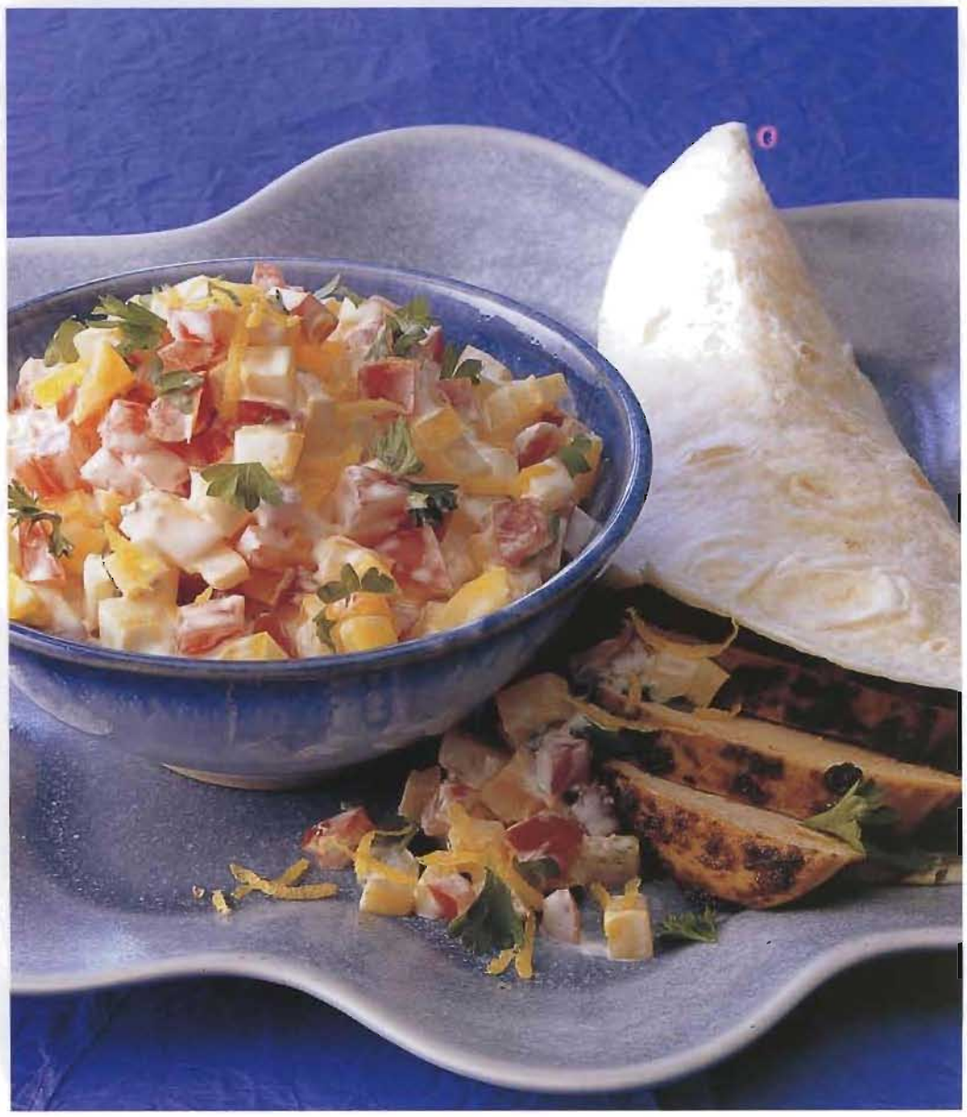
INGRÉDIENTS

1 petit poivron jaune
2 tomates
2 cuil. à soupe de persil frais haché
15 cl de crème fraîche
le zeste râpé d'1 citron, pour garnir

VARIANTES

• Vous pouvez changer les couleurs en utilisant des poivrons rouges, verts ou jaunes et des tomates rouges ou jaunes. L'association du poivron vert et des tomates jaunes contraste avec le vert du persil haché.

• Vous pouvez remplacer la crème fraîche par du yaourt nature à la grecque, et le poivron par des dés d'avocat ou de concombre.



1 Coupez le poivron en deux dans le sens de la longueur, retirez la queue et les graines, puis détaillez-le en dés.

2 Ouvrez les tomates en deux, épépinez-les à la cuillère, puis détaillez-les en dés.

3 Mélangez les dés de tomates et de poivron avec le persil haché et la crème fraîche.

4 Transférez la sauce dans un bol et mettez au réfrigérateur. Garnissez de zeste de citron râpé avant de servir.

SAUCE COCKTAIL

Cette sauce, onctueuse et parfumée, accompagne aussi bien les fruits de mer que les salades mixtes. Typiquement anglaise, il en existe plusieurs variantes.

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 tomates séchées au soleil conservées dans l'huile
- 4 olivettes ou 2 tomates charnues, type beefsteak
- 150 g de fromage frais ou de mascarpone
- 4 cuil. à soupe de mayonnaise
- 2 cuil. à soupe de concentré de tomates
- 2 cuil. à soupe de persil frais haché
- le zeste et le jus d'1 citron
- sauce Tabasco
- 1 cuil. à café de sauce Worcestershire ou de sauce de soja
- sel et poivre noir du moulin

CONSEIL

La sauce Tabasco est forte, aussi utilisez-la avec parcimonie. Commencez par incorporer quelques gouttes et attendez 1 à 2 min avant de goûter pour laisser le temps au parfum de se développer. Si le mélange n'est pas assez relevé à votre goût, rajoutez-en un peu.

1 Prenez les tomates séchées avec une cuillère à trous et posez-les sur une double épaisseur de papier absorbant pour éliminer l'excédent d'huile, puis tamponnez-les de tous côtés avec du papier absorbant.

2 Posez-les sur une planche à découper et vérifiez que les pédoncules ont bien été retirés. Coupez ensuite les tomates en petits morceaux.

3 Entaillez la base de chaque tomate fraîche en croix. Faites bouillir de l'eau et versez-la sur les tomates. Laissez-les tremper 30 s, puis plongez-les dans l'eau froide. Égouttez-les et retirez la peau qui aura commencé à se détacher. Coupez les tomates en deux, épépinez-les puis hachez-les finement.

4 Battez le fromage frais jusqu'à ce qu'il soit bien crémeux. Incorporez peu à peu la mayonnaise et le concentré de tomates.

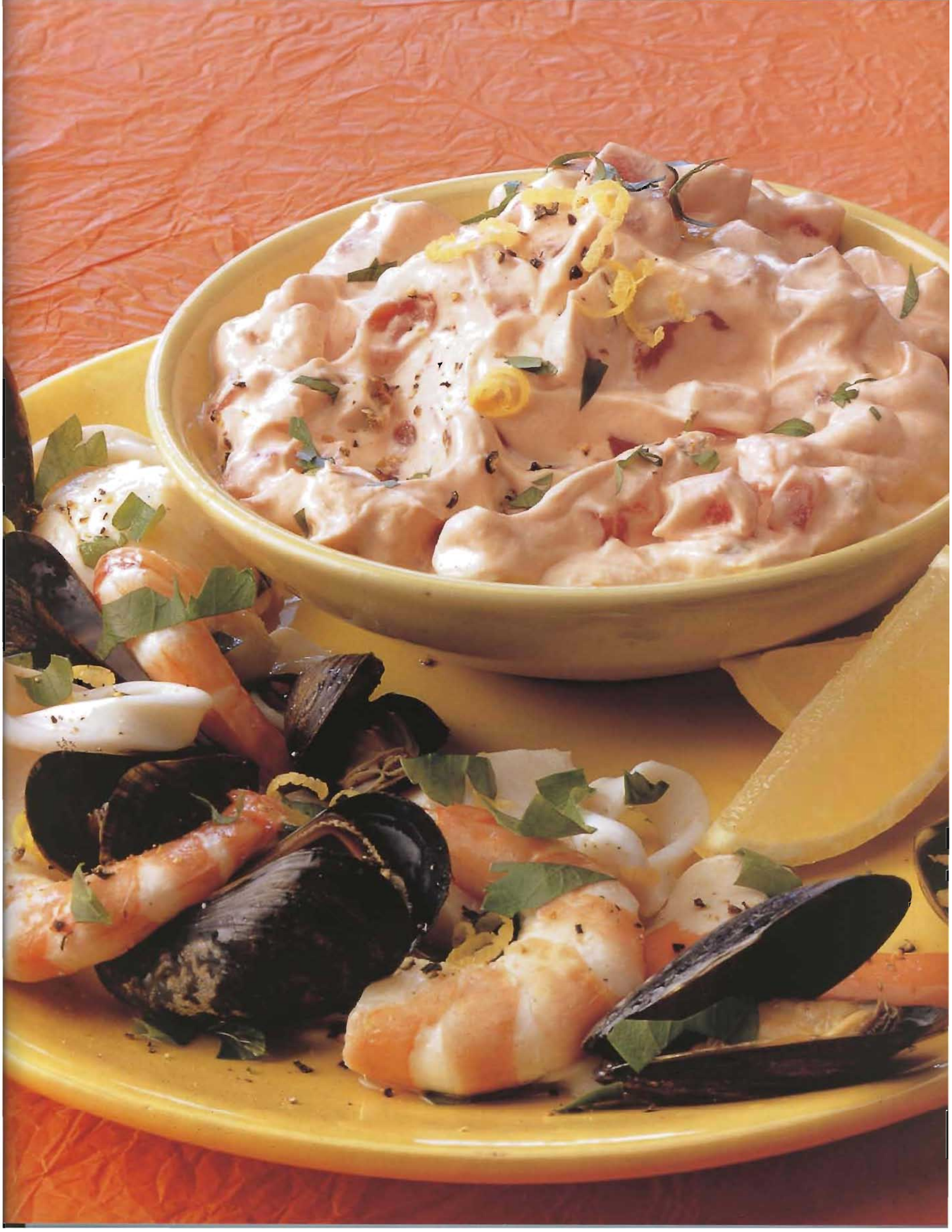
VARIANTES

- Pour une sauce pimentée, ajoutez 1/2 cuillerée à café de poivre de Cayenne ou un petit piment frais haché.
- Pour une saveur exotique, changez quelques ingrédients : à la place du jus de citron jaune et du persil, mettez du jus de citron vert et de la coriandre ; ou bien du jus d'orange et des feuilles de citronnelle finement hachées.

5 Ajoutez le persil et les tomates séchées, puis les tomates fraîches. Mélangez intimement la sauce.

6 Râpez finement le zeste du citron et incorporez-le à la sauce. Pressez le citron et versez le jus, mélangez puis relevez la sauce à votre convenance avec le Tabasco. Ajoutez enfin la sauce Worcestershire ou la sauce de soja, salez et poivrez.

7 Transférez la sauce dans une coupe, couvrez de film alimentaire et mettez-la au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



PAIN AUX TOMATES SÉCHÉES AU SOLEIL

Dans le sud de l'Italie, on fait souvent sécher les tomates au soleil avant de les conserver dans l'huile ou de les suspendre dans la cuisine l'hiver. Ces quatre délicieuses miches contiennent des tomates séchées conservées à l'huile.

Pour 4 petites miches

INGRÉDIENTS

675 g de farine
2 cuil. à café de sel
2 cuil. à soupe de sucre en poudre
25 g de levure de boulangerie fraîche
40 à 45 cl de lait tiède
1 cuil. à soupe de concentré de tomates
75 g de tomates séchées au soleil égouttées et hachées, plus 5 cuil. à soupe de l'huile du bocal
5 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra ou de tournesol
1 gros oignon finement haché

CONSEIL

Pour couper les tomates séchées en morceaux, utilisez des ciseaux de cuisine, à dents si possible.

1 Mettez la farine, le sel et le sucre dans une jatte et creusez un puits au centre. Émiettez la levure dans 15 cl de lait tiède et versez ce mélange dans le puits.

2 Diluez le concentré de tomates dans le reste de lait, puis ajoutez-le au mélange précédent avec l'huile du bocal de tomates et l'huile d'olive.

3 Incorporez progressivement la farine jusqu'à l'obtention d'une pâte. Posez-la sur un plan de travail fariné et pétrissez-la 10 min environ, de façon qu'elle soit souple et homogène.

4 Remettez la pâte dans la jatte, couvrez avec un torchon ou du film alimentaire et laissez lever au chaud 2 h environ.

5 Abaissez la pâte, puis incorporez les tomates et l'oignon haché, et pétrissez de façon à les répartir uniformément. Façonnez 4 miches et posez-les sur une plaque de four huilée. Couvrez avec un torchon et laissez lever à nouveau au chaud pendant 45 min environ.

6 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6). Faites cuire les miches 45 min, jusqu'à ce qu'elles sonnent creux lorsque vous les tapotez avec le doigt. Laissez-les refroidir sur une grille à pâtisserie. Mangez ce pain encore tiède ou bien faites griller des tranches épaisses que vous garnissez de mozzarella râpée par exemple.

PAIN À LA TOMATE ET AUX HERBES

Servez ce pain d'inspiration italienne parfumé au basilic, au romarin, à l'huile d'olive et aux tomates séchées au soleil avec du saucisson ou du jambon cru et une salade verte. Grâce à l'huile d'olive, ce pain se conserve plus longtemps.

Pour 3 miches

INGRÉDIENTS

- 50 g de tomates séchées au soleil, égouttées
- romarin et basilic frais, ou autres herbes fraîches
- 1 cuil. à café de sucre en poudre
- 90 cl d'eau tiède
- 1 cuil. à soupe de levure de boulangerie sèche
- 1,3 kg de farine
- 1 cuil. à soupe de sel
- 15 cl d'huile d'olive vierge extra ou de pépins de raisin
- huile d'olive, feuilles de romarin et gros sel, pour garnir

CONSEIL

Pratiquez quelques entailles en croix d'1 cm de profondeur environ dans les miches avec un couteau d'office avant de laisser lever la pâte une dernière fois.

1 Détaillez grossièrement les tomates séchées sur une planche à découper. Effeuillez le romarin et hachez les feuilles avec du basilic pour obtenir 5 cuillerées à soupe d'herbes au total.

2 Dans un bol, mélangez le sucre avec 15 cl d'eau tiède, puis ajoutez la levure émiettée. Laissez reposer au chaud 10 à 15 min jusqu'à ce que des bulles apparaissent. Mélangez la farine, le sel, les herbes et les tomates séchées dans une jatte, puis incorporez l'huile et le levain, et petit à petit le reste d'eau tiède.

3 Lorsque le mélange est plus compact, travaillez-le à la main jusqu'à l'obtention d'une pâte souple qui ne colle pas aux doigts. Rajoutez un peu d'eau si besoin. Pétrissez la pâte 5 min sur un plan de travail fariné pour qu'elle soit élastique et homogène, puis remettez-la dans la jatte. Couvrez de film alimentaire huilé, sans serrer, et laissez reposer au chaud 30 à 40 min, afin qu'elle double de volume.

4 Pétrissez à nouveau la pâte, puis séparez-la en trois. Formez 3 miches ovales que vous posez sur des plaques de four huilées. Couvrez sans serrer et laissez lever une dernière fois au chaud pendant 15 à 20 min. Préchauffez le four à 220 °C (th. 8). Badigeonnez les miches avec un peu d'huile d'olive, parsemez de feuilles de romarin et de gros sel, puis faites-les cuire 25 à 30 min.

FOUGASSE AUX TOMATES SÉCHÉES AU SOLEIL

Fougasse dans le Midi ou focaccia *en Italie, ce pain plat se déguste tel que, ou grillé, garni de tomates à la provençale, par exemple.*

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 cuil. à café de levure de boulangerie sèche
- 1 pincée de sucre en poudre
- 450 g de farine
- 1 cuil. à café de sel
- 2 pincées de poivre noir du moulin
- 1 cuil. à soupe de *pesto*
- 125 g d'olives noires hachées
- 25 g de tomates séchées au soleil, égouttées et hachées, plus 1 cuil. à soupe de l'huile du bocal
- 1 cuil. à café de gros sel
- 1 cuil. à café de romarin frais grossièrement haché

1 Huilez légèrement une plaque à pâtisserie de 33 × 23 cm. Mélangez 30 cl d'eau tiède avec la levure et le sucre, puis laissez reposer 10 min.

2 Versez la farine, le sel et le poivre dans une jatte et creusez un puits dans lequel vous ajoutez le levain, le *pesto,* les olives et les tomates séchées.

3 Travaillez le tout en une pâte souple en rajoutant un peu d'eau si besoin est. Posez la pâte sur un plan de travail fariné et pétrissez-la 5 min de façon qu'elle soit bien homogène.

4 Remettez la pâte dans la jatte, couvrez-la avec un torchon humide et laissez-la lever 2 h environ, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Préchauffez le four à 220 °C (th. 8).

5 Pétrissez brièvement la pâte sur un plan de travail fariné, puis étalez-la au rouleau en un rectangle de 33 × 23 cm que vous posez sur la plaque huilée.

6 Enfoncez vos doigts dans la pâte, puis badigeonnez-la avec l'huile du bocal de tomates et parsemez-la de gros sel et de romarin. Laissez-la lever 20 min puis faites cuire la fougasse au four 20 à 25 min, afin qu'elle soit bien dorée. Servez tiède.

TRESSE AUX TOMATES SÉCHÉES

Cette tresse appétissante est parfumée au pesto *rouge, au parmesan et aux tomates séchées au soleil. La tresse est une forme de pain qui plaît beaucoup.*

Pour 8 à 10 personnes

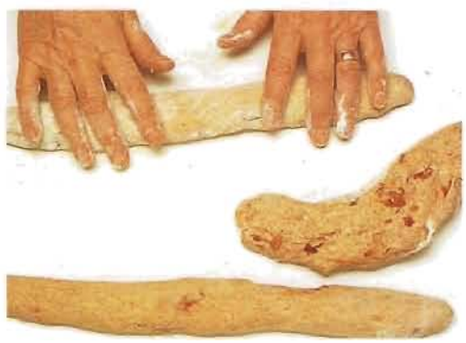
INGRÉDIENTS

- 1 cuil. à café de levure de boulangerie sèche
- 1 pincée de sucre en poudre
- 225 g de farine complète
- 225 g de farine blanche
- 1 cuil. à café de sel
- 2 pincées de poivre noir du moulin
- 125 g de tomates séchées au soleil égouttées, plus 1 cuil. à soupe de l'huile du bocal
- 25 g de parmesan fraîchement râpé
- 2 cuil. à soupe de *pesto* rouge
- 1 cuil. à café de gros sel

1 Mélangez la levure et le sucre dans 15 cl d'eau tiède et laissez reposer 10 min environ.

2 Versez la farine complète dans une jatte, puis la farine blanche, le sel et le poivre. Creusez un puits dans lequel vous ajoutez le levain, les tomates séchées, l'huile, le parmesan, le *pesto* et 15 cl d'eau. Travaillez doucement la farine de façon à obtenir une pâte souple, en rajoutant un peu d'eau si besoin.

3 Pétrissez la pâte 5 min sur un plan de travail fariné pour qu'elle soit bien homogène, puis remettez-la dans la jatte. Couvrez d'un torchon humide et laissez-la lever au chaud 2 h environ, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Huilez légèrement une plaque à pâtisserie.



4 Pétrissez à nouveau la pâte quelques minutes, puis séparez-la en trois et façonnez 3 boudins de 30 cm de long environ.

5 Réunissez les 3 boudins de pâte à une extrémité, puis tressez-les sans serrer et soudez-les à l'autre bout. Posez la tresse sur la plaque huilée, couvrez-la et laissez-la lever à nouveau au chaud 30 min environ. Préchauffez le four à 220 °C (th. 8).

6 Parsemez le pain de gros sel. Faites-le cuire 10 min, puis baissez le four à 200 °C (th. 7) et poursuivez la cuisson 15 à 20 min, jusqu'à ce que la tresse sonne creux lorsqu'on la tapote.

INDEX

A

Agneau
- Boulettes d'agneau, sauce épicée à l'oignon rouge 114
- Brochettes roumaines 115
- Goulasch d'agneau aux tomates et aux poivrons 116
- Harira marocaine 44
- Moussaka 112
- Saucisses d'agneau et sauce tomate à la grecque 117

Ail 20
- Gaspacho, sauce à l'avocat 37
- Paupiettes de bœuf à l'ail, sauce tomate 118
- Soupe à la courge sucrine, à l'ail rôti et à la tomate 41
- Soupe méditerranéenne aux poireaux, au poisson, aux tomates et à l'ail 51
- Tomates olivettes rôties à l'ail 94

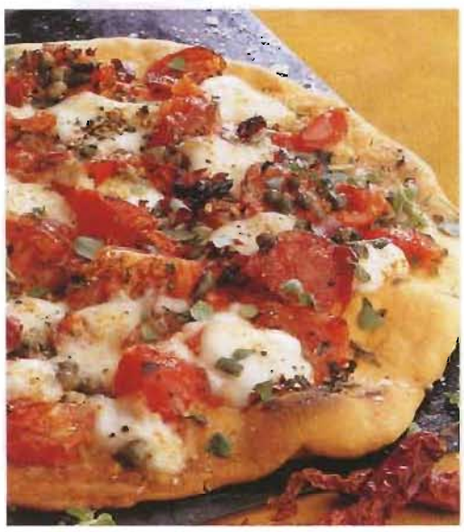
Amandes
- Crevettes à la sauce tomate aux amandes 162
- Dhal de lentilles aux tomates et aux amandes 200
- Tomates et poivrons farcis aux amandes et raisins secs 207

Animaux nuisibles 9, 11

Aromates (voir herbes)

Arrosage 8, 10, 11

Aubergines
- Gratin de légumes au fromage 67
- Moussaka 112
- Moussaka végétarienne 178
- Œufs brouillés à la tomate 64
- Ratatouille 105



- Salade de tomates épicée 76
- Tarte méditerranéenne 211

Avocat
- Gaspacho, sauce à l'avocat 37
- Potée de haricots, salsa aux tomates et à l'avocat 201
- Riz et haricots rouges à la tomate, salsa à l'avocat 188
- Salade de tomate à l'avocat et à l'orange 75

B

Basilic 20
- Salade aux tomates rôties et à la mozzarella, huile au basilic 54
- Soupe à la tomate et au basilic frais 40
- Soupe glacée à la tomate et au basilic 35
- Tarte à la tomate et au basilic 214

Bœuf
- Albondigas à la sauce tomate épicée 128
- Bœuf en daube aux olives, à la provençale 120
- Boulettes de bœuf et de lentilles, sauce tomate 122
- Paupiettes de bœuf à l'ail, sauce tomate 118
- Polpettes à la mozzarella et aux tomates 126
- Ragoût de bœuf au vin rouge et aux petits pois 124
- Tagliatelles à la bolonaise 125

C

Cabillaud
- Cabillaud aux tomates fraîches 148
- Gratin de cabillaud aux tomates et aux poivrons 149
- Plaki de cabillaud 155

Calamars
- Ceviche 161
- Pâtes noires à la tomate et aux calamars 169
- Zarzuela 166

Calzone aux tomates séchées au soleil 221

Canard
- Cassoulet 134

Cannelle 20

Cantal
- Croquettes de fromage à la sauce tomate 208

Champignons
- Pizza complète aux champignons, au maïs et aux olivettes 218
- Tortiglioni aux tomates, champignons des bois et herbes fraîches 193

Chou
- Choux et tomates au four 102

Chutneys
- Chutney à la tomate 242
- Chutney de tomate verte 243
- Chutney à la tomate et à la pomme 244

Ciboulette 20
- Salsa à l'orange, à la tomate et à la ciboulette 238

Citron vert
- Ceviche 161
- Espadon grillé, sauce tomate pimentée au citron vert 158

Cocktails
- Bloody Mary de Dickson 225
- Virgin Prairie Oyster 224

Concentré de tomates 14, 19

Congélation 18

Cordons 10, 11, 13, 26

Coriandre 20
- Gombos à la coriandre et aux tomates 97

Courge sucrine
- Soupe à la courge sucrine, à l'ail rôti et à la tomate 41

Courgettes
- Courgettes à la sauce tomate 106
- Gratin de légumes à la tomate 108
- Légumes rôtis épicés 96
- Ratatouille 105
- Ribollita 48
- Soupe estivale aux légumes 45

Couscous
- Couscous aux légumes et aux pruneaux 190
- Couscous aux œufs et à la tomate 189

Crêpes
- Crêpes aux herbes et à la sauce tomate 209

Crevettes
- Ceviche 161
- Crevettes à la sauce tomate aux amandes 162
- Gambas grillées, sauce romesco 164
- Pâtes aux coquillages en sauce tomate 171
- Soupe aux fruits de mer et rouille 52
- Soupe provençale au poisson 50

Culture 10-11

E
Échalotes
  Calzone aux tomates séchées au soleil 221
Engrais 10, 11
Épépiner les tomates 16
Épices 20, 21
Épinards
  Navets épicés aux épinards et aux tomates 107
  Riz indien aux tomates et aux épinards 186
Espadon grillé, sauce tomate pimentée au citron vert 158
Estragon
  Salsa à la tomate et à l'estragon 234

F
Fenouil
  Fenouil braisé aux tomates 98
  Salade au fenouil et aux poireaux grillés, sauce tomate épicée 82
Feta
  Salade turque aux tomates 70
Fromage de chèvre
  Oignons farcis au fromage de chèvre et aux tomates séchées au soleil 206

G
Gingembre
  Röstis de pommes de terre au tofu, sauce de tomates fraîches au gingembre 204
Graines 10, 11
Graines de sésame
  Pilau aux tomates, aux pistaches et au sésame 182
Gratin aux tortillas, sauce de tomates vertes 129
Gruyère
  Gratin de polenta à la sauce tomate 176

H
Harissa
  Couscous aux légumes et aux pruneaux 190
Herbes 20-21
  Crêpes aux herbes et à la sauce tomate 209
  Pain à la tomate et aux herbes 249
  Polenta aux herbes et aux tomates 60
  Rigatoni aux tomates et aux herbes fraîches 194
Histoire de la tomate 6-8
Homard
  Zarzuela 166

K
Ketchup 18

L
Laurier 20
Lentilles
  Boulettes de bœuf et de lentilles, sauce tomate 122
  Dhal de lentilles aux tomates et aux amandes 200
  Marmite de légumes aux lentilles 181
Lotte
  Lotte marinée au coulis de tomate 144
  Lotte à la tomate 151
  Zarzuela 166

M
Maïs doux
  Pizza complète aux champignons, au maïs et aux olivettes 218
  Salsa au maïs grillé 235
Maladies des tomates 11
Marjolaine 21
Matériel 14-15
Maturation 9, 10, 11, 12, 13
Méli-mélo méditerranéen de légumes à la sauce tomate 197
Menthe 20
Morue salée à la mexicaine 156
Moules
  Soupe provençale au poisson 50
  Pâtes aux coquillages en sauce tomate 171
  Zarzuela 166
Moulin à légumes 14
Mozzarella
  Brochettes de mozzarella et de tomate 57
  Calzone aux tomates séchées au soleil 221
  Ciabatta grillée aux tomates, au fromage et aux fleurs de marjolaine 55
  Pizza complète aux champignons, au maïs et aux olivettes 218
  Polpettes à la mozzarella et aux tomates 126
  Salade aux tomates rôties et à la mozzarella, huile au basilic 54
  Tortiglioni aux tomates, champignons des bois et herbes fraîches 193
Muscade 20

N
Navets
  Navets épicés aux épinards et aux tomates 107
Nénuphars en tomate 17
Noisettes
  Salade chaude au poulet et à la tomate, sauce noisette 88
Nutrition 8, 9-10

O
Œufs
  Couscous aux œufs et à la tomate 189
  Enchiladas à la sauce tomate relevée aux piments verts frais 139
  Grillées à la piperade 59
  Œufs brouillés à la tomate 64
  Tomates fourrées à l'œuf 63
Oignons
  Boulettes d'agneau, sauce épicée à l'oignon rouge 114
  Oignons farcis au fromage de chèvre et aux tomates séchées au soleil 206
  Salade de tomates à la mangue et à l'oignon rouge 79
  Soupe à l'oignon et à la tomate 42
Olives
  Bœuf en daube aux olives, à la provençale 120

Salade de tomates aux sardines et aux olives noires 72
Tarte à la tomate et aux olives noires 216
Oranges
Salade de tomates à l'avocat et à l'orange 75
Salade de tomates, d'asperges et d'oranges 74
Salsa à l'orange, à la tomate et à la ciboulette 238
Origan 21

P
Pain
Brochettes de mozzarella et de tomates 57
Fougasse aux tomates séchées au soleil 250
Grillées à la piperade 59
Pain à la tomate et aux herbes 249
Pain aux tomates séchées au soleil 248
Toasts à la tomate et aux cannellini 58
Toasts grillés aux tomates, aux légumes et aux anchois 61
Polpettes à la mozzarella et aux tomates 126
Tresse aux tomates séchées 251
Paniers suspendus 11, 26, 28
Paprika 20
Passata 19
Pâtes
Pâtes à la sauce tomate pimentée 191
Pâtes aux coquillages en sauce tomate 171

Pâtes noires à la tomate et aux calamars 169
Salade paysanne aux pâtes et aux tomates cerises 93
Soupe aux haricots borlotti et aux pâtes 49
Paupiettes de bœuf à l'ail, sauce tomate 118
Peler les tomates 16
Peperoni
Pizza aux peperoni 131
Persil 21
Pesto rouge 19
Petit salé
Salade de fusilli aux tomates, au lard fumé et aux haricots verts 91
Petits pois
Ragoût de bœuf au vin rouge et aux petits pois 124
Piments
Enchiladas à la sauce tomate relevée aux piments verts frais 139
Pâtes à la sauce tomate pimentée 191
Rascasse aux piments et aux tomates 160
Pincer les plants de tomate 10, 11
Pistaches
Pilau aux tomates, aux pistaches et au sésame 182
Pizzas
Pizza à la roquette et au basilic 217
Pizza aux *peperoni* 131
Pizza complète aux champignons, au maïs et aux olivettes 218
Pizza margherita 220
Pizza marinara 219
Plantation 10, 11
Poireaux
Croquettes de fromage à la sauce tomate 208
Gratin de poireaux, de potiron et de tomates 177
Salade au fenouil et aux poireaux grillés, sauce tomate épicée 82
Soupe méditerranéenne aux poireaux, au poisson, aux tomates et à l'ail 51
Poisson
Boulettes de poisson à la sauce tomate relevée 154
Brodetto 168
Darnes de poisson à la mode caraïbe 147
Darnes de poisson blanc à la sauce tomate anisée 153
Poisson au four au tahini 142
Poisson froid à la tomate 143
Soupe aux fruits de mer et rouille 52
Soupe méditerranéenne aux poireaux, au poisson, aux tomates et à l'ail 51
Soupe provençale au poisson 50
Voir aussi lotte, cabillaud, morue, espadon, thon
Poivre en grains 21
Polenta
Gratin de polenta à la sauce tomate 176
Polenta à la tomate, cuite au four 66
Polenta aux herbes et aux tomates 60
Pollinisation 9
Pommes de terre
Gnocchis de pommes de terre, sauce tomate au beurre 196
Pommes de terre et tomates au four 100
Pommes de terre et tomates épicées 99
Pommes de terre marquises 101
Röstis de pommes de terre au tofu, sauce de tomates fraîches au gingembre 204
Porc
Albondigas à la sauce tomate épicée 128
Cassoulet 134
Ragoût de porc et de saucisse à l'espagnole 127
Potiron
Gratin de poireaux, de potiron et de tomates 177
Poulet
Curry de poulet aux tomates 136
Enchiladas à la sauce tomate relevée aux piments verts frais 139
Khoresh de poulet 138
Poulet au chorizo 133
Poulet Varna 132
Salade chaude au poulet et à la tomate, sauce noisette 88
Préparation des tomates 16-17

R
Récolte 11
Ricotta
Roulades d'aubergine à la ricotta en sauce tomate 202
Riz

Pilau aux tomates, aux pistaches et au sésame 182
Riz à la mexicaine 187
Riz à la provençale 184
Riz à la tomate 185
Riz et haricots rouges à la tomate, salsa à l'avocat 188
Riz frit aux légumes rouges 183
Riz indien aux tomates et aux épinards 186
Romarin 21
Roses en tomate 17

S
Sacs de culture 10, 11
Safran
Couscous aux légumes et aux pruneaux 190
Salades
Boulgour aux tomates et aux abricots 87
Salade au fenouil et aux poireaux grillés, sauce tomate épicée 82
Salade aux tomates rôties et à la mozzarella, huile au basilic 54
Salade chaude au poulet et à la tomate, sauce noisette 88
Salade de boulgour et de tomates cerises 86
Salade de chayottes et de tomates 80
Salade de concombre aux tomates 72
Salade de fusilli aux tomates, au lard fumé et aux haricots verts 91
Salade de tomates à la mangue et à l'oignon rouge 79
Salade de tomates à l'avocat et à l'orange 75
Salade de tomates aux sardines et aux olives noires 72
Salade de tomates, d'asperges et d'oranges 74
Salade de tomates épicées 76
Salade de tomates et de poivrons rôtis 81
Salade épicée aux tomates cerises, au thon et aux pois chiches 90
Salade grecque 76
Salade marocaine aux tomates, au thon, aux haricots et aux œufs 89
Salade paysanne aux pâtes et aux tomates cerises 93
Salade perse aux tomates 70
Salade turque aux tomates 70
Salade verte poivrée aux tomates cerises rôties 92
Salsas
Gaspacho, sauce à l'avocat 37
Guacamole 231
Potée de haricots, salsa aux tomates et à l'avocat 201
Riz et haricots rouges à la tomate, salsa à l'avocat 188
Salsa à l'orange, à la tomate et à la ciboulette 238
Salsa au Bloody Mary 237
Salsa au maïs grillé 235
Salsa aux deux piments 236
Salsa aux tomates grillées 228
Salsa classique à la tomate 226
Salsa fumée à la tomate 233
Salsa pimentée aux tomates grillées 230
Soupe à la courge sucrine, à l'ail rôti et à la tomate 41
Tostadas à la salsa de tomates 65
Sardines
Salade de tomates aux sardines et aux olives noires 72
Sauce aux tomates, aux poivrons et à la crème 245
Sauce cocktail 246
Sauce tomate au poivron rouge 240
Saucisses
Poulet au chorizo 133
Ragoût de porc et de saucisse à l'espagnole 127
Saucisses d'agneau et sauce tomate à la grecque 117
Tortiglioni à la saucisse piquante 130
Sauge 21
Séchage et conservation dans l'huile 18
Semis 10
Serres 10-11
Soleil en tomate 17
Soupes
Gaspacho, sauce à l'avocat 37
Harira marocaine 44
Pistou 43
Soupe à la courge sucrine, à l'ail rôti et à la tomate 41
Soupe à la tomate et au basilic frais 40
Soupe à la tomate et aux tortillas 46
Soupe à la tomate fraîche 38
Soupe à l'oignon et à la tomate 42

Soupe aux fruits de mer et rouille 52
Soupe aux haricots borlotti et aux pâtes 49
Soupe estivale aux légumes 45
Soupe glacée à la tomate et à la vodka 36
Soupe glacée à la tomate et au basilic 35
Soupe glacée à la tomate et au poivron 34
Soupe méditerranéenne aux poireaux, au poisson, aux tomates et à l'ail 51
Soupe parfumée à la tomate 39
Soupe provençale au poisson 50
Sugocasa 19

T
Tagines
Tagine de pois chiches 199
Thon
Paupiettes de thon au saumon 152
Salade épicée aux tomates cerises, au thon et aux pois chiches 90
Salade marocaine aux tomates, au thon, aux haricots et aux œufs 89
Salade turque aux tomates 70
Thon frais à la tomate 150
Thym 21
Tofu
Röstis de pommes de terre au tofu, sauce de tomates fraîches au gingembre 204
Tomates anciennes (variétés de) 26, 27, 29
Tomates à salade 12, 13

Tomates beefsteak 10, 12, 13, 15, 23, 25
Tomates cerises 9, 12, 13, 15
Salade de boulgour et de tomates cerises 86
Salade épicée aux tomates cerises, au thon et aux pois chiches 90
Salade verte poivrée aux tomates cerises rôties 92
Tomates en conserve 8, 19
Tomates et poivrons farcis aux amandes et raisins secs 207
Tomates grappe 9, 13
Tomates hybrides 8, 12, 22
Tomates jaunes 13
Tomates orange 13
Tomates poires 13
Tomates semi-buissonnantes 26
Tomates vertes 13
Tuteurage 10, 26

V
Variétés de tomates 7, 8, 10, 11, 12, 22-29

ADRESSES

(La liste des points de vente ci-dessous n'est en aucun cas exhaustive ; elle est communiquée à titre d'information)

Nous ne saurions trop vous conseiller avant de vous lancer dans la culture des tomates de vous adresser à des professionnels qui vous guideront dans vos choix. Il en existe tant de variétés qu'il faut savoir quels types de qualités l'on recherche et à quelles fins culinaires. Pour sélectionner vos plants de tomates, plusieurs possibilités s'offrent à vous :

• Consulter des producteurs locaux – sur des marchés régionaux par exemple – et leur demander conseil en ce qui concerne les variétés les mieux adaptées au sol et au climat de votre région.

• Se rendre dans des fermes où sont cultivés fruits et légumes que l'on peut cueillir, ramasser et glaner soi-même : on peut y goûter les produits à la bonne saison et se faire une idée précise de variétés particulières.

Jardinerie de Gally
Route de Mantes
78240 Chambourcy
Tél. 01 39 65 52 89

• Se renseigner auprès des jardineries qui vendent des semences. Généralement elles offrent une large gamme de produits, des variétés traditionnelles à des variétés issues de leurs propres recherches. Leurs spécialistes y fournissent de précieux conseils.

Clause – Vilmorin
4, quai de la Mégisserie
75001 Paris
Tél. 01 42 33 61 62
3615 Clause
www.oxadis.com

Côté Nature
118, rue Tiphoines
91240 Saint-Michel-sur-Orge
Tél. 01 64 49 58 85

Gamm Vert
12, av. Charles-de-Gaulle
95380 Louvres
Tél. 01 34 72 21 20
3615 Gamm Vert

Jardiland
83 points de vente répartis dans toute la France
3615 Jardiland

Truffaut
34 jardineries réparties dans toute la France
Tél. 01 69 91 54 54
3614 Truffaut

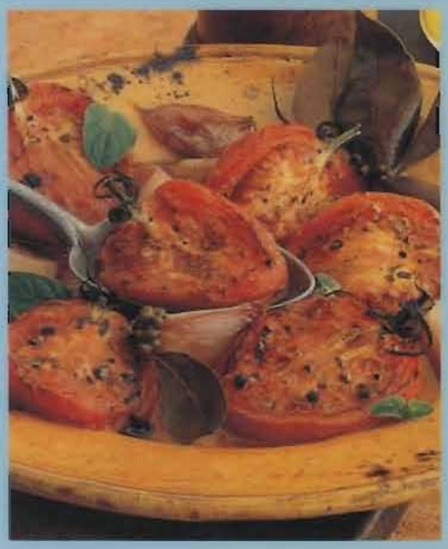
• Chercher des plants chez les pépiniéristes traditionnels.

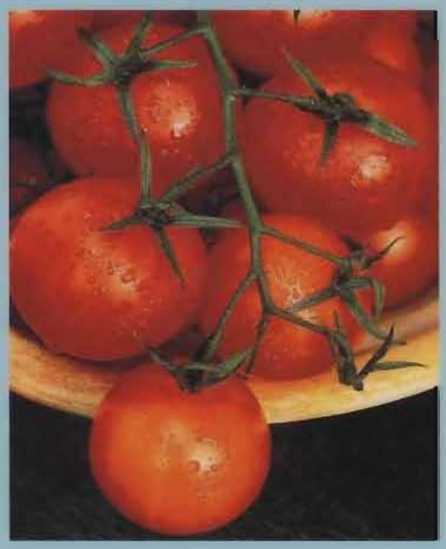
• Se renseigner dans certains magasins de bricolage ou de décoration pour la maison : on y trouve de plus en plus des rayons de semences potagères.

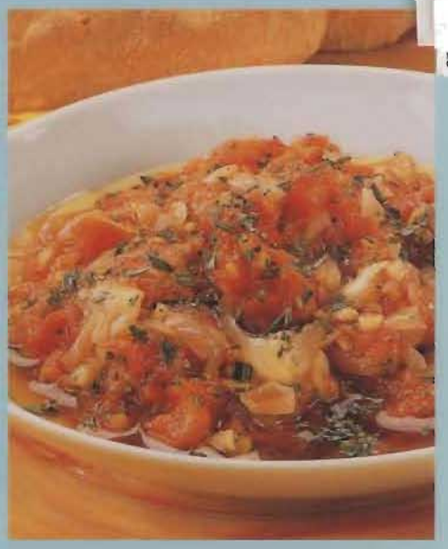
L'auteur et l'éditeur remercient vivement Jim Buckland et Sarah Wain de West Dean Gardens dans le sud de l'Angleterre (Sussex occidental) pour leur précieux concours. Un grand nombre de variétés photographiées dans cet ouvrage proviennent de leurs jardins qui sont ouverts au public. Ils organisent chaque année une exposition de tomates en septembre.

Crédits photographiques
The Art Archive : pp. 6 et 7 ;
Cephas : p. 8 haut.

LA TOMATE







Rouges, rondes et sucrées, jaunes et fondantes, violettes en forme de cœur ou encore vertes et croquantes, les tomates sont l'un des fruits les plus appétissants. Elles peuvent agrémenter de nombreuses recettes du monde entier.

Ce livre apprend à choisir ses tomates parmi une quarantaine de variétés, à les préparer et à les conserver. Il propose ensuite de cuisiner des plats savoureux tels la Soupe glacée à la tomate et au poivron, la Salade de tomates, d'asperge et d'oranges, le goulash d'agneau aux tomates et aux poivrons ou la lotte marinée au coulis de tomates. Et pourquoi ne pas accompagner ces mets de sauces, salsas et pains spéciaux à base de tomates ?

Que l'on souhaite cultiver ses propres tomates ou ensoleiller ses repas, La Tomate est un guide précieux pour découvrir ce fruit si généreux et réaliser avec facilité plus de 160 recettes parfumées et inventives.

28,00 € TTC
(prix France)

9 782841 981847

www.lamartiniere.fr